

Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№22 (158) 22 ноября 2007 г. | Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" | Основана в 2001 году | Выходит 2 раза в месяц по четвергам

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

5 **ХОЧЕШЬ СПАСТИ МИР? НАЧНИ С СЕБЯ!**
Вам плохо? Вас предал любимый человек? Вы потеряли веру в себя?.. С такими вопросами, как уверяет социальная реклама, можно и нужно обращаться за квалифицированной помощью по телефонам доверия в разных городах нашей страны. Но так ли часто отчаявшиеся люди звонят? И вообще принято ли в современном белорусском обществе лечить боль, когда она нефизическая?..
Ответы – в новой рубрике «Психотерапия на дому».

9 **ЧТОБЫ ГЛАЗ РАДОВАЛСЯ...**
Известно, что морковь и черника – главные продукты, ответственные за хорошее зрение. Какие еще продукты полезны для глаз и чем обусловлена эта польза? О нюансах диеты для глаз рассказывает врач-офтальмолог Инна САБЕЛЬЕВА.

11 **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВАЯ ВОДА**
Человек, созревший для покупки водоочистителя, неизбежно сталкивается с проблемой выбора – какой фильтр приобрести?

12 **ГОЛОЛЕД: МЯГКАЯ ПОСАДКА**
Итак, зима пришла. Каждый год она становится удивительным открытием для коммунальных служб, что позволяет обычным гражданам на собственном опыте изучить законы скольжения и тяготения. Результатами же этих опытов нередко становятся травмы. Что нужно знать, чтобы снизить вероятность падения в гололед?

15 **ЧТО ТАКОЕ МАММОГРАФИЯ И ПОЧЕМУ ЕЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ ВСЕМ?**
Как известно, успешное лечение любого заболевания в значительной степени зависит от возможностей диагностики его на ранних стадиях его развития. Рентгенологическое исследование молочных желез - маммография - является одним из ведущих методов диагностики заболеваний молочных желез. О методе рассказывает Рада Александровна КИРШ – врач-рентгенолог I категории гинекологической больницы г. Минска.

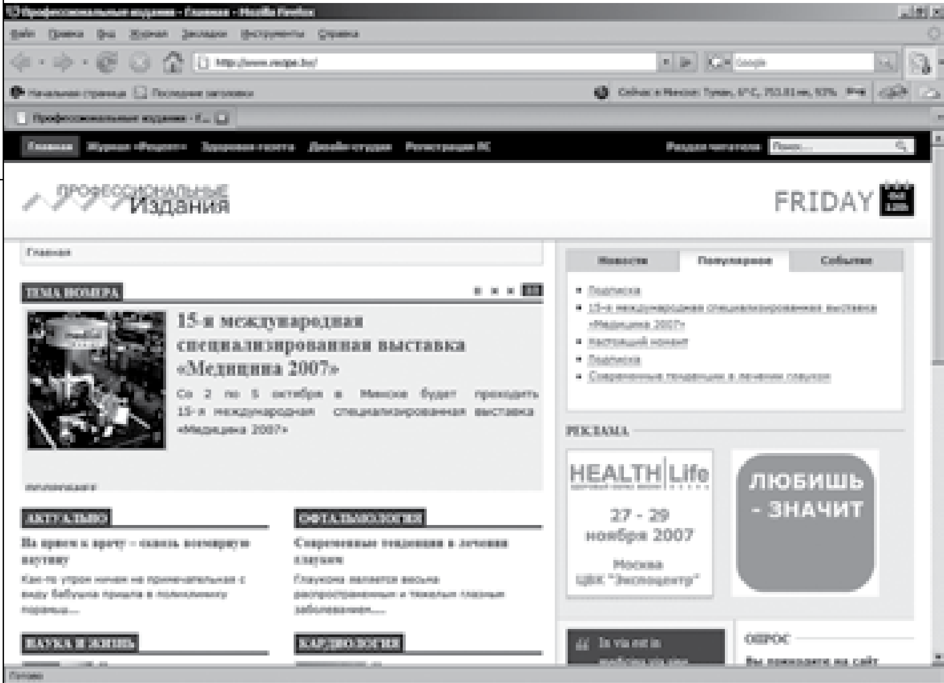


Олег Табаков: «Я отменил демократию»

Настоящим событием в культурной жизни Беларуси стал визит Олега ТАБАКОВА, состоявшийся в рамках театрального фестиваля «Панорама». В холле Белорусской государственной академии искусств, в которой проходила встреча с актером, было просто не протолкнуться. Мэтр не только провел мастер-класс, но еще и согласился довольно подробно рассказать о себе, а также ответил на вопросы журналистов. стр.3

www.recipe.by

«Здоровая газета» делает шаг навстречу активным читателям





Футберг (ООО)

www.footberg. com

Лиц.: МЗ РБ от 04.05.2005 до 04.05.2010 №02040/0197726

**ул. Долгобродская, 14, 220037, г. Минск, т./ф. (017) 230-80-82, 230-71-34, 299-94-33,
E-mail: footbergmarket@mail.ru, sales@footberg. com,**

Производство широкого ассортимента стерильного хирургического шовного материала в комплекте нить-игла атравматическая и лигатура для всех областей хирургии. Для комплектации используется сырье лучших мировых производителей, сертифицированное по системе качества ISO.
Эксклюзивный поставщик изделий медназначения (хирургических травматических игл, стерильного хирургического гемостатического воска для костной ткани, гемостатических коллагеновых губок и др.).

Уважаемые читатели! Следующие номера «ЗГ» ожидайте 6 и 20 декабря.

Новости

К концу года в Беларуси разрешат продавать таблетки от курения

Препараты будут стоить недорого, чтобы их мог позволить каждый.

За рубежом такие таблетки продаются уже несколько лет, наряду с антиникотиновой жевательной резинкой. В Беларуси таблетки от курения не продавали, потому что они не были зарегистрированы в Минздраве.

- Регистрация препаратов от курения уже идет, - рассказал Владимир Максимчук. – К концу года пленка для лечения табачной зависимости (антиникотиновый пластырь) и таблетки от курения, я надеюсь, уже появятся в аптеках. Эти препараты будут замещать никотин, к которому привык организм, лекарством… И человеку не захочется курить. Препараты будут стоить недорого, чтобы их мог позволить себе каждый.

Витебские ученые разработали уникальный материал для восстановления костных и хрящевых тканей

Специалистами Витебского государственного медицинского университета (ВГМУ) и Витебского государственного технологического университета (ВГТУ) разработан уникальный биотехнологический материал для восстановления костных и хрящевых структур. Об этом БелаПАН сообщила ассистент кафедры оториноларингологии ВГМУ, один из авторов разработки Марина Криштопова.

По словам специалиста, подобные материалы – биотрансплантанты зарубежного производства – используются в различных областях современной хирургии. В Беларуси собственное производство какого-либо вида материала для пластики костно-хрящевых дефектов у человека в Беларуси отсутствует.

«За рубежом в качестве имплантантов хирурги используют такие материалы, как «Teflon», силиконовая резина, «Gore-Tex», полипропилен, имплантанты из полигликолевой кислоты. Мы же разработали имплантант, представляющий собой трикотажное полотно из полиэфирных нитей белого цвета с мелкоячеистыми отверстиями. Этот материал доступный, недорогой и «легкий» в обработке. К тому же нити полиэфира различной толщины производят в Беларуси», -- отметила специалист.

М. Криштопова пояснила, что трикотажный материал для восстановления костных и хрящевых структур (ТМВКХС) может применяться для «наполнения и коррекции контуров носовой перегородки, переносицы, стенок околоносовых пазух, гортани, барабанной перепонки». Как отметила специалист, в отличие от зарубежных аналогов, при применении отечественного имплантанта «операция получается менее травматичной для пациента, к тому же он (материал) гибче, то есть легко придается нужная форма». Немаловажным фактором является и цена: отечественный материал в 4 раза дешевле зарубежных аналогов. В результате производства такого материала, считает М.Криштопова, качество медицинских услуг станет гораздо выше, сократится время пребывания больных в стационаре и улучшится качество жизни больных, которые перенесли подобные операции.

В настоящее время проводятся клинические испытания нового имплантанта. М.Криштопова считает, что в перспективе его можно успешно продавать за рубеж. Она также отметила, что проект ВГМУ в этом году занял первое место в Республиканском конкурсе молодежных инновационных проектов в номинации «Лучший инновационный проект».

Минздрав опровергает информацию о разработке документа об отказе в работе курильщикам

По словам главного нарколога Минздрава Владимира Максимчука, Минздравом в этом отношении ведется только профилактическая работа. «Понятно, что курение недопустимо среди работников таких сфер, как образование, здравоохранение и т.п.», — отметил В.Максимчук на пресс-конференции 12 ноября в Минске

Он сообщил, что в Беларуси действует перечень профессий, представителям которых для поступления на работу нужно пройти осмотр нарколога. Это, например, представители особо опасных профессий, а также водители, бухгалтеры.

В. Максимчук также отметил, что отдельные ведомства сами стимулируют отказ работников от курения. Так, в октябре этого года МВД издало приказ о привлечении работников министерства к дисциплинарной или административной ответственности за курение в запрещенных местах. Подобный документ, по его словам, ранее был принят и Министерством здравоохранения.

Косинец: В Беларуси необходимо принять закон о здоровье

Вице-премьер Беларуси Александр Косинец считает, что в Беларуси необходимо принять закон о здоровье.

«Безответственное и безалаберное отношение большой части населения республики к своему здоровью говорит о том, что в стране необходимо принять закон о здоровье», -- заявил А. Косинец журналистам в Минске.

По его мнению, «это должен быть документ, например, в котором бы была закреплена норма, что до 21 года людям нельзя употреблять спиртные напитки». Вице-премьер отметил «большие экономические потери от того, что люди безалаберно относятся к своему здоровью и поэтому болеют».

Ежегодно в Беларуси на оплату больничных листов тратится Br 500 млрд, а потери государства от болезней людей каждый год составляют Br 3 трлн. Ежегодно в республике умирает 33 тыс. трудоспособного населения, сказал он. При этом А. Косинец добавил: «Если в стране в два раза снизить заболеваемость населения, то прибавится 2% к валовому продукту».

Вице-премьер также высказал обеспокоенность тем, что «в настоящее время в Беларуси более тысячи человек, которым поставлен диагноз «злокачественная опухоль», не соглашаются на лечение». «Пришлось даже ввести должность психолога, чтобы уговаривать людей не заниматься самолечением, а получать квалифицированную помощь онкологов», -- сказал А.Косинец.

В домашнюю аптечку

Есть такое лекарство

Применение энтеросорбентов является неотъемлемой частью лечения любой пищевой инфекции. Полифепан, природный биополимер, является сорбентом нового поколения и представляет собой продукт глубокой переработки древесины хвойных пород, содержит большое количество элементов, активно связывающих вещества различной физической природы и химической структуры.

Один грамм препарата способен связать и вывести из организма 800-900 миллионов микробов, что в 5-10 раз больше по сравнению с активированным углем. Полифепан не токсичен, не травмирует слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), обладает высокой сорбционной активностью, не влияет на процессы пищеварения, не вызывает побочных эффектов и не препятствует применению других лекарственных средств. Кроме того, Полифепан способствует очищению ЖКТ от токсических веществ, облегчая деятельность органов выделительной системы (печень, почки, кишечник, легкие). Усиление роли кишечника в процессе выведения токсинов с помощью Полифепана оказывает благотворное влияние на течение заболевания, уменьшая его тяжесть и длительность.

Суточная доза препарата из расчета 0,5-1,0 грамм (столовая ложка) на килограмм массы тела делится на 3-4 приема. Принимают ее за 1 час до (или после) еды или приема других лекарственных препаратов. Разовую дозу высыпают в чашку, слегка растирают и смешивают с питьевой или минеральной водой.

Длительность курса лечения и правильную дозировку для вас определит врач, консультация с ним перед началом приема препарата обязательна. При острых отравлениях курс приема составляет 3-7 дней (до исчезновения симптомов отравления и нормализации стула), причем эффективность лечения зависит от того, насколько рано вы начали принимать Полифепан (рекомендуется в первые два часа заболевания или еще до появления его признаков, если вы предполагаете отравление).

Применение Полифепана у детей при лечении острых кишечных инфекций имеет свои особенности, на которые вам укажет участковый врач-педиатр.

Храните Полифепан в домашней аптечке, берите с собой в путешествия, держите под рукой летом в период повышенного риска развития кишечных инфекций и пищевых отравлений. Обращайтесь в аптеки, где вы сможете приобрести Полифепан по доступной цене!

Рег. уд. МЗ РБ № 02/04/440
до 30.04.2007
Внимательно читайте инструкцию!
Проконсультируйтесь с врачом.

Олег Табаков: «Я отменил демократию»



Олег ТАБАКОВ – актер и режиссер, народный артист СССР, лауреат Государственных премий СССР и России художественный руководитель Московского художественного театра имени А. П. Чехова и «Театра-студии под руководством О. Табакова», известного в народе как «Табакерка». А для многих – еще и просто «кот Матроскин».

О детстве

Мое детство – счастливое, безбедное, о котором Андерсен говорил, что «тебе принадлежит весь мир и еще пара коньков в придачу» -- закончилось в сорок первом году, когда началась война. Отец добровольцем ушел на фронт, хотя мог и не делать этого: он был ассистентом знаменитого академика Миротворцева. Школу я окончил в 1953, после смерти Сталина. Дальше была уже взрослая жизнь. Детство – лучшее время в жизни человека, это я точно знаю как отец четверых детей.

О карьере

В 1953 году поступил в Школу-студию МХАТ. На третьем курсе начал сниматься. Мой первый фильм, снятый режиссером Швейцером по повести Тендрякова назывался «Саша вступает в жизнь». Сразу же после выхода он был положен на полку и пролежал на ней тридцать лет и три года. И вот однажды, ехав по Садовому кольцу, я увидел на афише кинотеатра чью-то рожу. Пригляделся и понял, что она – моя. Надо признаться, что фильм, отлежавшись, не стал лучше по своим художественным качествам. Однако, как я узнал, ему досталась очень своеобразная роль. За эти тридцать лет он довольно регулярно извлекался из запасников – когда в Советский Союз приезжали важные зарубежные гости, которым надо было явно продемонстрировать терпимость советской культуры к инакомыслию. Гости удивлялись: мол нам рассказывали одно, а тут такое снимают…

Будучи студентом, принял участие в организации театра «Современник», по окончании учебы стал работать в нем, то есть на тот момент в «Студии молодых актеров», новое название появилось позже. Был кооптирован нашим идейным вождем и вдохновителем, организатором всех наших побед Олегом Николаевичем Ефремовым в правление театра и начал заниматься административными делами. Первой моей победой стало то, что мне удалось прописать в Москве Евгения Евстигнеева. Потом я прошел практически все существовавшие в той жизни общественные должности: комсорга, парторга, председателя комитета и так далее. После того, как Олег Николаевич ушел руководить МХАТом, я решил стать директором «Современника». И стал.

Спустя семь лет решил уйти с этой должности. И ушел. Не стоит говорить о скандале, просто мои представления о задачах, стоящих перед театром, стали довольно сильно расходиться с представлениями об этих задачах у моих товарищей. А поскольку я склонен практически отвечать на вечные вопросы «кто виноват?» и «что делать?», то и решился на такой радикальный шаг. Затем начал учить детей. Это был 1974-й, когда ни о каких либеральных легкомыслиях нельзя было и подумать. Вместе с Гариком Леонтьевым, Костей Райкиным и другими товарищами мы прослушали четыре с половиной тысячи московских детей, отобрали из них 49. Два года это были драмкружки с довольно высоким статусом образования, построенные практически на общественных началах. Иногда кому-то из нас удавалось «закосить» часть гонорара от кино – это и был наш «бюджет», и, в принципе, нам его хватало. Потом из 49 детей я оставил восьмерых. Эти восемь стали основой курса, набранного мною в ГИТИСе. В этих первенцев было вложено столько любви, что ни в сказке сказать, однако, к сожалению, судьба большинства из них сложилась драматично. Они коснулись горных высей, а озон, как известно, не всегда полезен…

Когда мне запретили преподавать, наши идейные враги-капиталисты стали протягивать ко мне свои щупальца, звать в Америку, Италию, Канаду. Покувыркался я там два года, после чего Владимир Демин, бывший в то время ректором ГИТИСа, изобрел «под меня» такую экзотическую форму образования как «вечернее заочное». На основе набранного тогда курса и сформировалась моя вторая студия. Эти ребята заканчивали учебу уже в 1986 году, когда на дворе было уже совсем другое время, а горбачевская власть старалась позиционировать себя положительно в отношениях с культурой. В это время в Москве были открыты три новых театра, в том числе, и наш. К этому времени, с 1983 года, я уже был артистом МХАТа, а с 1986 года – ректором Школы-студии при МХАТ. Получилось это благодаря тому, что видный руководитель нашей партии Лихачев однажды вызвал к себе Олега Ефремова и спросил его: «Скажи, Табаков наш человек?». Ефремов, конечно, ответил, что да. Когда случилась беда, Олег Николаевич ушел из жизни, времени на рассуждения не было, нужно было срочно подставить театру плечо, что я и сделал. Так в июне 2000 года, я и возглавил МХАТ. Считаю, что за прошедшее время удалось кое-что сделать, многое изменилось к лучшему.

О здоровье

Я довольно рано пережил важную веху – в 1964, в 29 лет у меня был инфаркт, однако после него я нормально встал и вернулся в профессию, сыграв премьеру «Обыкновенной истории». Сейчас я вполне здоровый и успешный мужчина, во всяком случае, для своих лет. Недавнее рождение дочки без лишних слов доказывает, что у меня все в порядке. О здоровье, конечно, забочусь. Утро обычно начинаю с каши, которую жена готовит для дочери, и меня заодно кормит. Стараюсь не есть после восьми. Конечно, правильнее не есть после шести, но рабочий график у актера не такой, как у обычного человека, вот и получается только так. Считаю, что успех в работе очень во многом зависит от правильного питания, занятий спортом и, главное – благополучной семейной жизни.

О семье

Я отец четверых детей и дед стольких же внуков. От брака с первой женой актрисой Людмилой Крыловой у меня есть сын Антон и дочь Александра. В 1991 году я расторг первый брак. Потом у меня, естественно, случился второй, в результате которого в 1995 году родился младший сын Павел, а полтора года назад родилась младшая дочка Маша. Думаю, по этому пути мне нужно идти и дальше.

О деньгах

Когда начался капитализм, я потерял очень большие деньги. У меня были четыре сберегательных книжки: на одну шли деньги от телевидения и радио, на другую – от кино, на третью – зарплата, а на четвертую – доходы от драмы «Белоснежка и семь гномов». Сын моего дружка, занимавший в это время о-о-чень большой пост, позвонил ночью и стал нашептывать, что сбережения нужно срочно менять и т. д. и т. п. Я не люблю таких разговоров и паники, злоба пошла у меня из ушей, я нецензурно выругался и лег спать. Теперь-то я понимаю, что поступил глупо. В результате все 140 тысяч рублей (а на эти деньги тогда можно было купить 14 машин «Волга») грохнулись и абсорбировались.

Естественно, потом я не бедствовал, я всегда умел зарабатывать необходимое количество денег, не делая их при этом самоцелью. И этот же принцип распространяю на театр. Театр не должен ходит к государству или спонсору с протянутой рукой, он должен уметь сам себя обеспечить. Однако слишком зацикливаться на привлечении зрителя тоже нельзя, не рискуя потерять саму сущность театра. Я считаю, что выживет тот театр, который способен зарабатывать деньги и при этом не опускать штаны ниже положенной линии.

О дисциплине

Когда я пришел во МХАТ, я начал с того, что отменил демократию. Театр – это не место для нее. В театре тогда царили грязь, пьянь и бардак. Я купил два ящика шампанского, собрал весь коллектив и сообщил, что по всем «преступлениям», совершенным до прихода «спасителя», объявляется амнистия, однако все проступки, совершенные с этого момента будут караться строжайшим образом. И они караются. Я безжалостно увольняю за пьянство или недолжное отношение к работе. Недавно я оштрафовал актера Семчева за постоянные опоздания – на 30 тысяч российских рублей. Еще опоздает – еще оштрафую. И так будет со всяким. Некоторые сотрудники театра называют меня тираном. Однако когда они приходят за зарплатой, о которой раньше не могли и мечтать, я думаю, они вполне смиряются с такой ситуацией.

О Беларуси

Я никогда не мог относиться к Беларуси как к стране ближнего или дальнего зарубежья. Для меня она всегда была продолжением Родины. Может быть, потому, что наши «краіны» столько перенесли вместе. Мне бы очень хотелось вернуть те времена, когда я был очень молод, и мы приезжали с «Современником» к вам на целых две недели. Белорусы очень гостеприимны, и эти две недели были для нас сплошной радостью. И радостью, как мне кажется, обоюдной.

Записала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Духовность

С католиком Франциском Ассизским в 1224 году произошло невероятное. Верующий взобрался на гору Алверния (это Багамские острова) для поста и молитвы, и там на его ладонях и ступнях внезапно появились раны, как у Иисуса Христа при распятии. От невыносимых болей и потери крови вскоре Франциск умер, не оставив объяснения уникального явления. Современники не могли не обратить внимания на такой факт. Один из особо любопытных осмотрел раны умершего и сделал вывод – это чудо, и католика причислили к святым. Именно так родился удивительный феномен, который психиатры называют «комплексом распятия», а верующие – стигматизацией.

«Комплекс распятия», или Почему среди православных мало стигматиков

Бог выбирает католиков. Почему?

Стигматы – знаки страданий Христовых – могут проявляться не только на ладонях и ступнях, но и в виде ран на лбу, напоминающих уколы и царапины от тернового венца, а также кровавые полосы на спине, следы бичевания. За последние 800 лет можно назвать 406 относительно достоверных случаев стигматизма. Если раньше раны появлялись в основном на жителях средиземноморских стран, преимущественно Италии, то сегодня в списке есть японцы, корейцы, по крайней мере, четыре американца, аргентинец и канадец. Большинство носителей знаков страданий Христовых – католики (68 процентов). Такой «избирательности» Бога есть разумное, совсем не чудесное объяснение. Как уверяет **священник православного минского прихода в честь иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» Олег Шульгин,** в католической аскетике присутствует элемент повышенной эмоциональности. Представители конфессии иногда чересчур восприимчивы к телесным страданиям Христа. И это в свою очередь вызывает «комплекс распятия». Поэтому официальный Ватикан весьма настороженно относится к случаям стигматизма. Чтобы определить, так скажем, божественное происхождение знаков на теле человека, уходит иногда до ста лет. Причем исчисление начинается порой со дня смерти человека.

Из православного календаря

22 ноября – Иконы Божией Матери «Скоропослушница»
29 ноября – День святого апостола и евангелиста Матфея
30 ноября – День преподобного Никона Радонежского
4 декабря – Введение во храм Пресвятой Владычицы нашей Богородицы
6 декабря – День Александра Невского

Стигматики. Последствия транса

Католическая Церковь признает – стигматы могут быть даром от Бога. Однако в большинстве случаев носители знаков – это потенциальные клиенты психиатров. К примеру, итальянец Джорждо Бонджованни на вопрос о происхождение стигматов, рассказывает мистическую историю с примесью католицизма и уфологии. Конечно, это можно посчитать бредом больного и допустить, что мужчина сам себя поранил. Но по утверждению медиков в большинстве случаев знаки страданий Христовых появляются сами по себе, когда человек находится в трансе. Итальянский врач Марко Марнелли несколько лет наблюдал за носительницей стигматов Ло Бьянко. Доктор рассказывал, что залеченные раны вновь проявлялись на руках пациентки. Причем каждый раз, когда знаки начинали проступать, Ло Бьянко впадала в транс и видела в этом состоянии четки и крест. Как этот, так и другие подобные случаи профессиональные эксперты связывают с самовнушением. Интересный эксперимент провел один психолог со своей служанкой, имевшей симптомы психических заболеваний. Во время гипноза он показал ей слайд с изображением распятия. Через час у женщины начали проступать стигматы на лбу («терновый венец») и ладонях.



Где искать ответы?

Не все случаи поддаются объяснению. При жизни у католички Лючии де Нарни из Биенхереза проявлялись стигматы на ладонях и стопах. После смерти женщины ее тело решили эксгумировать. Оказалось, что оно не подверглось тлению, и из ран умершей шла кровь. Через 50 лет тело Лючии потревожили вновь. Все осталось по-прежнему, как при первой эксгумации. Достаточно любопытный случай стигматизма наблюдался и у итальянца Франсиса Сантони с острова Сардиния. После того как он впадал в транс, со лба, ступней и ладоней мужчины начинал выступать кровавый пот. Самое удивительное, когда итальянец приходит в себя, кровотечение прекращалось и вся выделившаяся кровь... исчезала бесследно! Нередко вместе с кожей стигматика очищались и его окровавленные простыни. Ни медицина, ни парапсихология разгадать подобные тайны не могут. В свою очередь, Католическая Церковь тоже не спешит отнести подобные случаи в ранг чудесных.

Слово православным

«За всю историю Православной Церкви примеры стигматизма, конечно, были, но их так мало, что трудно вспомнить, -- рассказывает **священник Олег Шульгин**. – Но, несмотря на это позиция православных к комплексу распятия весьма схожа с католической. Иногда Господь таким образом обозначает особо верующих людей или, говоря иным языком, являет на них Свои чудеса. Кроме этого, дает им возможность перенести те же страдания, что и Иисус, чтобы удостоить их после смерти великой благодати. Порой это «происки» дьявола.. У 15-летней Элеоноры Зюгун, например, на глазах у сотрудников лондонской Лаборатории психических исследований появлялись укусы. Причем, медики не видели, кто оставляет следы на теле пациентки. В свою очередь Элеонора утверждала, что это дьявол.

По мнению Православной Церкви, стигматы могут быть вызваны и нестабильной психикой носителей знаков страданий Христовых. Как бы то ни было, самим православным определять причину явления не стоит. В такой ситуации стигматику лучше всего обратиться к церковнослужителям».

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬСКАЯ

Оказывается!

Рыбий жир защищает от депрессии

Ежедневное употребление рыбьего жира позволяет предупредить развитие депрессии, а также оказывает лечебный эффект при этом состоянии, сообщает Journal of Affective Disorders.

К таким выводам пришли ученые из Бергенского университета и больницы Хокланд (Haukeland University Hospital) по результатам исследования с участием 22 тысяч человек. Двухлетние наблюдения за добровольцами в возрасте от 40 до 74 лет показали: люди, принимавшие по одной ложке рыбьего жира ежедневно, страдали от симптомов депрессии на 30% реже. Более того, чем дольше продолжался прием этого средства, тем лучше становилось эмоциональное состояние пациентов, страдавших от депрессии.

По мнению руководителя исследования Марии Барой Редер (Maria Baroy Raeder), положительное воздействие рыбьего жира в первую очередь связано с входящими в его состав омега-3 жирными кислотами. Эти вещества оказывают множество благотворных эффектов: считается, что омега-3 жирные кислоты уменьшают риск развития инсульта, инфаркта и онкологических заболеваний.

Психотерапия на дому

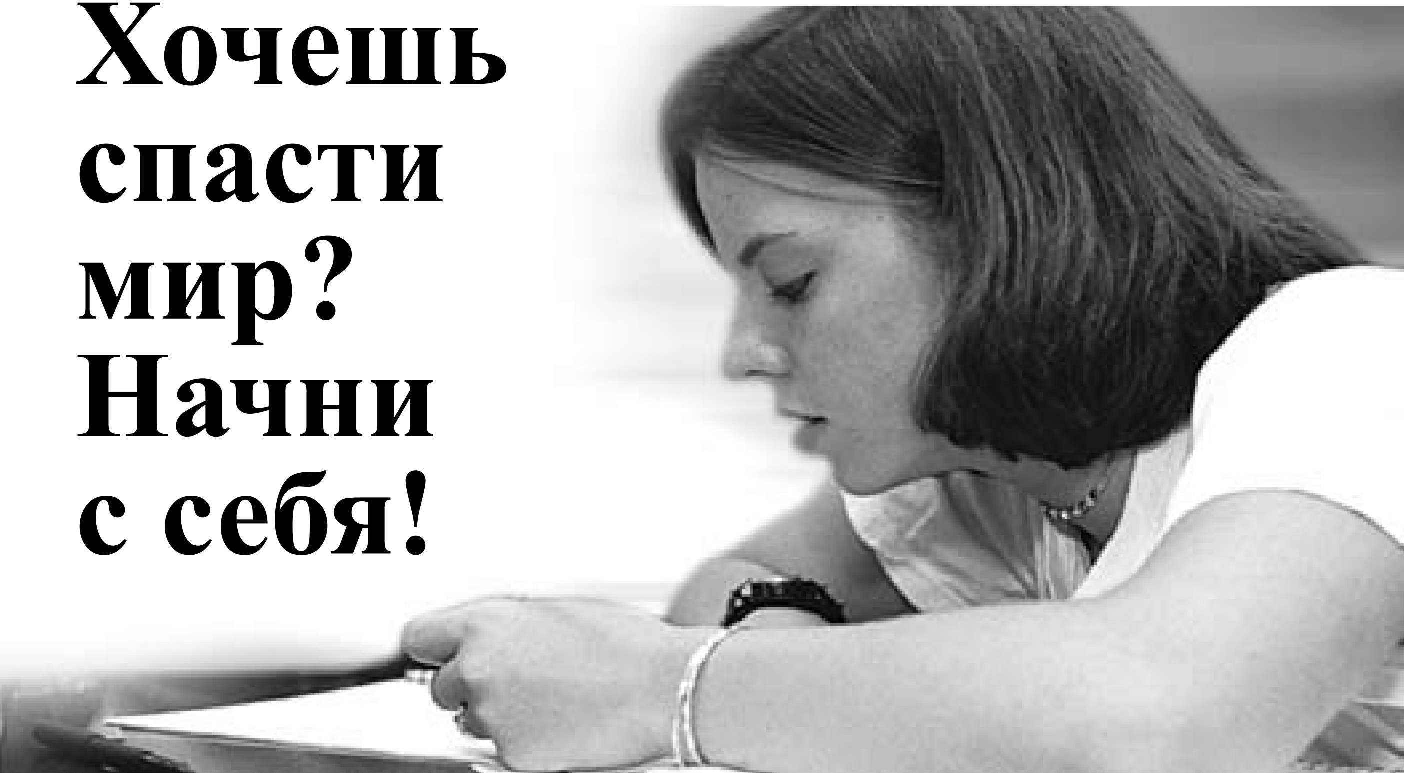
Вам плохо? Вас предал любимый человек? Вы потеряли веру в себя?.. С такими вопросами, как уверяет социальная реклама, можно и нужно обращаться за квалифицированной помощью по телефонам доверия в разных городах нашей страны. Но так ли часто отчаявшиеся люди звонят? И вообще принято ли в современном белорусском обществе лечить боль, когда она нефизическая?..

Различные факультеты различных вузов готовят психологов, психотерапевтов, социальных работников, чья работа связана с психическим здоровьем населения. А мы по-прежнему смущаемся признать, что мало думаем о душевной гармонии, заставляем себя многое терпеть, буквально каждый день с чем-то миримся, захламляя свой внутренний мир, ограничивая внутреннюю свободу, в конечном счете обедняя свою жизнь.

Однако подобно тому, как любая прикладная информация вселяет в нас уверенность, так и знания о себе делают нас раскрепощенней. Бенджамин Франклин говорил: «Есть три крайне неподатливые вещи – это сталь, бриллиант и познание себя». А поскольку свои проблемы и личные переживания порою так страшно доверить кому-либо, давайте попытаемся сами понять себя, а значит, и стать ближе другим, попытаемся жить в душевной гармонии.

«Как вы относитесь к тому, чтобы впредь рассматривать свои ощущения как некий путевой указатель?»
Х. П. Циммерман

Хочешь спасти мир? Начни с себя!



РЕЦЕПТ: УПОР НА ПОЗИТИВНОМ

Конечно, не стоит сразу жестко определяться и отвечать на вопрос «Здоров(а) ли я психически?». Тем более что представления об этой тонкой сфере человеческой жизни во все времена в различных обществах не стояли на месте. Скажем, многие племена индейцев никогда не считали галлюцинации признаком расшатавшейся психики, или, что уж совсем невероятно, недомогания. А гомосексуальность, к примеру, пару веков назад воспринималась как преступление, не так давно – как психическая болезнь, а сегодня – как вариант сексуальной адаптации. Западная модель здоровья, например, считает многие психические заболевания излечимыми. То есть с любыми внутренними проблемами нефизического свойства можно справиться! Поэтому в вопросах психологии и психического здоровья, возможно, как нигде, актуально древнее утверждение «Все относительно».

ВСЕМ СВЕТОМ – НА ЗАЩИТУ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

С 1992 года мировое сообщество ежегодно 10 октября отмечает Всемирный день психического здоровья. Он отмечается по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения и входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН. Каждый год день психического здоровья проходит под какой-нибудь объединяющей все мероприятия темой. Такими темами были необычайно важные проблемы современного общества: влияние насилия и жестокости на детей и подростков, взаимосвязь физического и психического расстройства, психическое здоровье и женщины, дети, права человека, работа, самоубийство.

Нынешний Всемирный день психического здоровья избрал темой «Психическое здоровье в изменяющемся мире: вклад культуры и культурных различий». Фонд Организации объединенных наций в области народонаселения представил в этом году отличное «Руководство для сотрудников, ведущих работу среди местного населения: 24 совета, как разработать программы с учетом культурной самобытности». Данный документ содержит рекомендации, которые очень важны не только для любой деятельности, но и для трудного пути самосовершенствования. Прилагайте усилия у изучению культурной среды, в которой вы работаете, проявляйте уважение, будьте терпеливы, избегайте субъективной оценки, выполняйте свои обещания, делайте упор на позитивном, никогда не сдавайтесь. Если следовать этим советам, можно стать хорошим собеседником, добиться многих целей, избавиться от различных комплексов.

С ЧИСТОГО ЛИСТА

Тем, кто переживает какие-то психологические трудности, психологи советуют сесть перед чистым листом бумаги, разделить его пополам и слева написать, что и почему вам в себе и в своей жизни нравится, а слева – что и почему не нравится. От тех людей, кто честно и откровенно занимался таким видом самоанализа, мне приходилось слышать, что это крайне тяжелое занятие, так как чистый лист перед тобой может обнаружить неожиданную истину. Может оказаться, что ты абсолютно не знаешь, что конкретно тебя не устаивает в жизни, и что ты хотел бы изменить. И вот, сидишь ты, озадаченный, нервно крутишь в руках карандаш и понимаешь, что сам для себя – загадка. А значит, работа впереди большая. Работа над собой.

Анна Хартман
Продолжение следует

Психологические версии

Десять фактов о мозге

- Мозг, как и мышцы, чем больше его тренируешь, тем больше он растет. Мозг среднего взрослого мужчины весит 1424 грамма, к старости масса мозга уменьшается до 1395 граммов. Самый большой по весу женский мозг – 1565 граммов. Рекордный вес мужского мозга – 2049 граммов. Мозг Ивана Сергеевича Тургенева весил 2012 граммов.
- Мозг эволюционирует: в 1860 году средний вес мужского мозга составлял 1372 грамма. Наименьший вес нормального неатрофированного мозга (принадлежал 31-летней женщине) – 1096 граммов. Динозавры, достигавшие 9 метров в длину, имели мозг величиной с грецкий орех и весом всего 70 граммов.
- Самое бурное развитие мозга происходит в возрасте от 2 до 11 лет.
- Регулярное моление снижает частоту дыхания и нормализует волновые колебания головного мозга, способствуя тем самым процессу самоизлечения организма. Верующие на 36 процентов реже ходят к врачу, чем остальные люди.
- Чем образованнее человек, тем меньше вероятность заболеваний мозга. Интеллектуальная активность вызывает производство дополнительной ткани, компенсирующей заболевшую. Занятие незнакомой деятельностью – лучший способ развития мозга. Общение (еще лучше брак) с теми, кто превосходит вас по интеллекту, также является сильнодействующим средством развития мозга.
- Сигналы в нервной системе человека достигают скорости 288 км/ч. К старости скорость снижается на 15 процентов.
- Самым крупным в мире донором мозга является монашеский орден сестер-педагогов в Манкато, штат Миннесота. Монахини в своих посмертных завещаниях пожертвовали науке около 700 единиц мозга.
- Самый высокий уровень интеллектуального развития (Ай-кью) продемонстрировала Мэрлин Мач Вое Савант из штата Миссури, которая в возрасте десяти лет уже имела средний показатель Ай-кью для двадцатитрехлетних. Ей удалось пройти сложнейший тест для вступления в привилегированное Общество Мега, куда входит лишь около трех десятков человек, имеющих такой высокий показатель Ай-кью, который встречается лишь у одного человека из миллиона.
- Самый высокий средний национальный показатель Ай-кью в мире у японцев – 111. У 10 процентов японцев Ай-кью выше 130.
- Сверхфотографическая память принадлежит Крей-тону Карвелло, способному с одного взгляда запомнить последовательность карт сразу в шести отдельных колодах (312 штук).

Пытаться лечить ожоги люди начали с тех самых пор, как стали обжигаться, то есть, скорее всего, с момента «похищения огня» у природы и начала использования его в своих целях. Методы борьбы с наносимыми огнем травмами развивались вместе с человечеством и прошли путь от нелепых суеверий до использования ультрасовременных научных технологий. Даже если какие-то из них придутся вам по вкусу, ни в коем случае не применяйте их без консультации с врачом. Эта статья носит общепознавательный, а не рекомендательный характер.

От навоза до лягушки



Ученые предполагают, что в глубокой древности ожоги пытались лечить методом «от противного». Архаичное сознание было дихотомичным, то есть в его основе лежали пары-противоположности – свет и тьма, день и ночь, мужчина и женщина. А прямым антиподом огня является, естественно, лед. Исследователи, изучавшие жизнь первобытных обществ, сохранившихся до начала XX века, отмечают, что ожог всегда старались поместить в максимально холодную среду: северные народности прикладывали лед, там, где его не было, использовали холодную воду или камни. С точки зрения медицины, такие действия могут быть верными только на самой ранней стадии ожога, далее охлаждение может принести больному вред.

Древние индийцы были более разборчивыми – в книге «Аюрведы», относящейся к 600-м годам до нашей эры, небольшие ожоги рекомендуется лечить теплыми припарками, чтобы обеспечить потение и разбавление крови, а глубокие – холодной водой.

Из папирусов Древнего Египта, написанных 1500 лет до нашей эры, следует, что египтяне клали на обожженные поверхности что ни попадя: тонко растертую глину, высушенный навоз, жир животных и растительные масла. Однако они додумались защищать ожоговые раны повязкой.

К нашей эре ситуация улучшилась – в 74 году римлянин Плиний приводил 67 рецепта различных медикаментозных средств для лечения ожогов. А грек Гиппократ впервые изобрел мазевые повязки: ткань пропитывали смесью, в которую входили разваренные и измельченные рубцы старых свиней и растительные смолы. Получалось что-то вроде вязкого холодца – этакий прообраз современных гелевых повязок.

В средневековье наука, как известно, шагнула назад во мрак, что не замедлило сказаться и на судьбе обожженных. В начале XVI века врач Парацельс всерьез рекомендовал им использовать мазь, состоящую из сала очень старых диких кабанов и медведей, топленного в красном вине. После охлаждения эта смесь растиралась с жареными червями и волосами повешенного, снятого с виселицы в полнолуние. Однако он не всегда удовлетворялся этим составом мази и добавлял к ней цветы гелиотропа, сушеный мозг дикого кабана, порошок красного сандалового дерева и частицы настоящей мумии.

Возрождение принесло некоторое улучшение, и уже в XVIII веке врачи стали использовать в лечении ожогов гипохлорит натрия и кальция, а также перфорированную повязку с воском.

Настоящим «ожоговым центром» XVIII века стал Эдинбург. Именно там, по преданию, было изобретено «карроново масло», изготовлявшееся из известковой воды и льняного масла, и бывшее долгое время излюбленным средством лечения ожогов в Шотландии. Интересно, что меловые повязки, получившие широкое распространение в то же время, предложил пивовар из этого же города.

В XIX веке были разработаны методы лечения ожогов, многие из которых сохраняли свою актуальность едва ли не столетие. Изобретение антибиотиков дало новый виток развитию противоожоговой терапии. Были разработаны основные виды противоожоговых средств: антибактериальные препараты и составы, стимулирующие заживление ран. Позже функции обеззараживания и заживления научились сочетать в одном и том же средстве.

Сегодня существует огромное множество противоожоговых средств в виде растворов, мазей на жировой или водорастворимой основе, гелей, аэрозолей. В последние годы получили распространение так называемые раневые покрытия, представляющие собой готовые к применению салфетки с уже нанесенными лекарственными средствами.

Несмотря на то, что сегодня существуют средства, отвечающие самому современному уровню развития медицины и способные буквально творить чудеса, многие продолжают по инерции использовать и старые, добрые, но гораздо мене эффективные методы.

Некоторые же энтузиасты ищут все более и более сложные и высокотехнологичные способы борьбы со следами огня на человеческом теле. В 2005 году группа ученых швейцарского университета в Лозанне разработала методику использования для лечения сильных ожогов клеток эмбриона человека. За основу идеи была взята способность эмбриональных клеток к чрезвычайно быстрой регенерации. В ходе исследований клетки 14-дневного эмбриона некоторое время культивировались в лабораторных условиях, небольшие лоскутки, состоящие из культивированных клеток, наносились на раневую поверхность, после чего место ожога покрывалось защитной марлевой повязкой. Метод оказался чрезвычайно эффективным, однако его внедрение в клинику и практическое использование проблематично с морально-этической точки зрения.

А вот в Институте биологии Бразильского университета моральных угрызений не испытывают, поскольку собираются использовать для лечения ожогов не нерожденных людей, а отживших свое лягушек. По словам ученых, компоненты, содержащиеся в лягушачьей коже, уменьшают рост бактерий, ускоряя заживление ран и, тем самым, сокращая время пребывания пациента в стационаре. Они подчеркивают не только эффективность, но и экономичность метода: за лягушками по болотам со стрелами скакать не придется, их шкурки с удовольствием уступают медикам мясники, производящие деликатесы для гурманов.

Подготовила
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Оказывается!

Скандальные ожоги

В 2001 году американка Вероника Мартин из штата Теннеси через суд потребовала у McDonald`s 110 тысяч долларов за ожог от горячего огурца из гамбургера. Женщина требовала от McDonald`s компенсировать «зарплату, не полученную за время лечения, расходы на больницу, а также моральное страдание и отчаяние». При этом, по словам самой Вероники, ущерб, причиненный ей огурцом, упавшим на подбородок, «был ужасен, поскольку остался шрам», а, кроме того, после случая в McDonald`s она «еще долго испытывала необъяснимый страх». Вместе с Вероникой Мартин в суд на ресторан подал ее муж Даррен: он заявлял, что хочет 15 тысяч долларов за то, что некоторое время «был лишен супружеского общения с женой». Тогда компания McDonald`s объявила, что заключила сделку с Вероникой Мартин, не уточнив суммы договора.

Самый знаменитый судебный процесс, названный «Дело о кофе McDonald`s», разгорелся после того, как в феврале 1994 года 79-летняя женщина Стелла Либек из штата Нью-Мексико получила ожог третьей степени от горячего кофе. По словам этой женщины, стаканчик с кофе стоял у нее в машине над приборной панелью и опрокинулся ей на колени, когда она резко затормозила перед светофором. Женщина подала в суд, который постановил выплатить ей 2,9 миллиона долларов. Правда, эта сумма впоследствии была сокращена до 640 тысяч долларов. Представители McDonald`s на процессе заявляли, что посетительница виновата сама, но в результате суд решил, что виновна компания, потому что плохо разработала крышку для стаканчика и не напечатала на нем специальное предупреждение об опасности горячего кофе. Случай 1994 года «сильно испугал компанию», и позже надписи об опасности кофе появились на стаканчиках.

В апреле 2002 года компания McDonald`s выиграла суд сразу у 36 клиентов, которые обожглись кофе и потребовали возмещения ущерба. Тогда в суд обратились 36 клиентов в Великобритании, почти половина из которых были дети в возрасте до пяти лет. В суде их интересы представлял адвокат Тимоти Хорлок, обвинявший сеть McDonald`s в целом ряде нарушений, в частности, в том, что в McDonald`s «горячие напитки подавались слишком горячими», «использовалась неправильная посуда» и «руководство не предупреждало клиентов» об опасностях, связанных с употреблением чая и кофе. Опасности между тем оказались весьма серьезными: некоторым пострадавшим потребовалась операция по пересадке кожи. Главным козырем Хорлока был случай с полуторагодовалой девочкой, которая серьезно обожглась, перепутав черный кофе с кока-колой. После окончания недельных слушаний судья Ричард Филд заявил, что «клиенты McDonald`s просто не стали бы покупать чай и кофе, если бы они подавались при температуре, исключающей возможность ожога». Адвокат истцов собирается подать апелляцию, аргументируя это намерение тем, что «полученные травмы очень серьезны и у многих из пострадавших на всю жизнь останутся рубцы».

В 2003 году семья из американского штата Флорида подала в суд на закусочную McDonald`s, утверждая, что булочка разрушила их семейную жизнь. Семья оценила нанесенный ей ущерб в сумму более 15 тысяч долларов США. Истцы утверждали, что в закусочной им была подана булочка, которая «повредила зубы главы семейства, что, в свою очередь, нарушило покой и семейное счастье его супруги». Правда, в исковом заявлении не уточнялось, чем же конкретно была плоха булочка. Иск был вчинен франчайзинговой компании, которая управляет McDonald`s в городе, где проживает семья. В свою очередь владелец компании заявил, что и представить себе не может, чтобы булочка каким-то образом могла оказаться опасной для зубов, сообщают www.newsru.com.

К сожалению, именно такое недоразумение произошло в нашей стране с покрытиями, предназначенными для лечения ожогов, трофических язв, пролежней и других плохо заживающих поражений кожи. В мировой практике уже около полутора десятилетий используются инновационные повязки, специально разработанные учеными для разных видов травм и периодов болезни. Удобные в применении, абсолютно безопасные для пациента и способные серьезно влиять на процесс заживления, эти средства давно изменили само представление о лечении ожогов и ран. Наши же соотечественники продолжали по старинке использовать бинты и вату, которые нередко прилипают к ране, доставляют множество неудобств и болезненных ощущений, способны вызывать раздражение кожи и способствовать инфицированию поврежденной ткани. Происходило это потому, что большинство пациентов просто не знали о существовании современных и эффективных средств – в наших аптеках они практически не появлялись. Проблема заключалась также в дороговизне большинства повязок, предлагаемых зарубежными производителями.

Сегодня достижения мировой медицины стали наконец-то доступны и нам. Научно-производственное предприятие «Радмедтех» освоило выпуск нескольких видов инновационных перевязочных средств. Отвечая самым высоким мировым стандартам, эта продукция, в то же время, приемлема по цене для любого белоруса. К примеру, за импортную гидрогелевую повязку пришлось бы заплатить в несколько раз больше, чем за не уступающий ей белорусский аналог.

Однако, все по порядку. Итак, теперь, в случае необходимости все мы можем воспользоваться следующими средствами:



Сегодня достижения мировой медицины стали наконец-то доступны и нам

Сочетание новых знаний о физиологии человека с современными достижениями химии, физики и технологиями дают результаты, которые не только обывателю, но и профессиональным медикам всего пару десятков лет назад показались бы фантастикой. И очень обидно, когда и врачи, и пациенты продолжают применять устаревшие способы лечения только потому, что не знают о существовании современных средств, которые могли бы серьезно облегчить их страдания и значительно ускорить выздоровление.

Атравматическая сорбционная повязка

Медики рекомендуют использовать это средство для обработки свежих плоскостных ран с обильным отделяемым (проще говоря, «мокрых»), независимо от того, инфицированы они или нет, а также при лечении трофических язв. Благодаря оболочке из специального нетканого материала, повязка не прилипает к ране и, соответственно, не травмирует ее, как это происходит с традиционными бинтами и ватой. Прокладка из ваты или целлюлозы прекрасно впитывает жидкость, но при этом легко обеспечивает доступ воздуха к ране. Буферный эффект, создаваемый повязкой, позволяет смягчить болезненность прикосновений к поврежденному месту.

Антимикробная сорбционная атравматическая повязка

Этот вид повязок позволяет не только защитить поврежденную поверхность от проникновения микробов извне, но и бороться с вредными микроорганизмами, которые уже успели попасть в рану. Под мягкой атравматичной оболочкой из нетканого неприклеивающегося материала скрыта прокладка из углеродного тканевого сорбента, которая активно поглощает находящиеся в ране микроорганизмы и вредные вещества, а также обладает дезодорирующим эффектом. Благодаря этим свойствам повязка может использоваться для лечения как неинфицированных ран, так и ран, в которых возникло нагноение.

Мазевая атравматическая повязка

В период заживления ран очень важно поддерживать их эластичность, не допускать пересыхания и возникновения трещин. Мазевая повязка, состоящая из крупноячеистой хлопчатобумажной или полимерной ткани, пропитанной нейтральной мазевой массой, прекрасно справляется с этими задачами. При этом она позволяет пациенту чувствовать себя комфортно, поскольку обладает секрето- и воздухопроницаемыми свойствами. Благодаря отсутствию в составе мазевого состава фармпрепаратов повязка не оказывает нежелательного воздействия на кожу и не вызывает никаких проблем даже у пациентов с высокой кожной чувствительностью и повышенной реакцией на препараты. Повязка очень удобна в применении, ее можно легко разрезать по форме конкретного повреждения.

Гидрогелевое покрытие ВАП-гель

Пожалуй, самое современное и высокотехнологичное средство. Сфера его применения достаточно широка: это и ожоговые раны, и трофические язвы, и нарывы, и пролежни, и ссадины, и прочие плохо заживающие поражения кожных покровов. Это прозрачный эластичный биополимерный материал, на более чем 90% состоящий из воды. После прикосновения этого желеподобного вещества к коже ощущаешь легкий холодок – благодаря своим уникальным свойствам он обладает способностью успокаивать боль. Кроме этого он служит надежным барьером от микроорганизмов, легко впитывает выделения и токсины, вырабатываемые самой раной, защищает организм от потери воды и обеспечивает среду с постоянной влажностью, оптимальную для заживления ран. Возможность сочетать применение ВАП-геля с использованием других лекарственных средств и перевязочных материалов, возможность безболезненно удалять или заменять повязку, полная гипоаллергенность и воздухопроницаемость позволяют сводить к минимуму любые неприятные ощущения, связанные с лечением и достигать удивительно быстрого выздоровления пациентов.

За дополнительной информацией обращаться по тел. (+37517) 294-18-31, (+37529) 684-14-25

Лицензия на мед. деятельность № 02040/0178890, до23.12.2009 г.
Рег. уд. МЗ РБ № ИМ-7.5152, до 28.10.2009 г.,
МЗ РБ № ИМ-7.7569, до 31.08.2011 г.

Оказывается!

«Шелковая кожа» поможет при лечении ожоговых поражений

В провинции Чжэцзян (Восточный Китай) изобретена новая искусственная кожа, изготовленная из шелка, для лечения больших площадей кожи от различного вида поражений. На днях данное изобретение было представлено на суд специалистов и получило государственный патент.

Как сообщила газета «Чжэцзян жибао», упомянутая искусственная кожа характеризуется большой гибкостью и гладкостью, как у шелка, поскольку она изготовлена из протеина, экстрагированного из шелка.

Минь Сыцзя, один из изобретателей, доцент НИИ зоологии при Чжэцзянском университете рассказал о волшебных свойствах данной «шелковой кожи»: ее следует держать замороженной в холодильнике, а после оттаивания, стоит только наложить ее на живую рану и продержать примерно полмесяца, рана заживает.

Создана искусственная кожа для роботов-андроидов

Японские ученые изобрели искусственную кожу, способную распознавать давление и температуру. «Одетый» в такую кожу робот, сделает ещё один шаг на пути к «человеческому» восприятию окружающей среды. Работа ученых из университета Токио была опубликована в журнале «Proceedings of the National Academy of Sciences». Искусственная кожа состоит из двух слоев, в первом, регистрирующем давление, использовались электронные схемы, а во втором, определяющем температуру - полупроводники. Тот факт, что ученым вообще удалось совместить эти два слоя, является само по себе революционным прорывом в работах над андроидами. Ученые отмечают, что конструкция электронной кожи проста и не требует больших затрат. Гибкость обеспечивает строение используемых при построении транзисторов и полупроводников органических материалов, представляющих собой цепочки атомов углерода. В планах ученых не останавливаться на достигнутом, а продолжать работу над искусственной кожей пока она не только полностью воспроизведет функции человеческой, а еще и превзойдет ее по своим свойствам. В дополнение к датчикам давления и температуры, усовершенствованную искусственную кожу ученые собираются оснастить сенсорами влажности, натяжения, света и звука.

23-24 ноября 2007 года в Минске под эгидой Республиканского общества офтальмологов, кафедр офтальмологии БелМАПО и глазных болезней БГМУ состоится VIII съезд офтальмологов Республики Беларусь.



Природные помощники зрению – лютеин и зеаксантин



Наряду с другими заболеваниями органов зрения, в числе наиболее распространенных можно выделить катаракту и макулодистрофию. Последняя является серьезной проблемой во всем мире. Например, в США этой болезнью страдают около 14 млн. человек. При этом заболевании происходит поражение сетчатки в области макулы, или желтого пятна – центральной области сетчатки диаметром около 3 мм. Окраска и светопоглощающее действие макулы обеспечивается двумя природными каротиноидами, избирательно накапливающимися в ней, – лютеином и зеаксантином. Макула – область сосредоточения колбочек, ответственная за центральное и цветное зрение, поэтому ее поражение сопровождается снижением зрения до уровня 0,2-0,3 и ниже, потерей способности распознавать лица людей. На поздних стадиях заболевание может стать необратимым.

Основной причиной разрушения центральной области сетчатки является действие солнечного света, и особенно его наиболее агрессивной коротковолновой (голубой) части. Степень поврежденности клеток сетчатки радикальной атаке напрямую зависит и от таких факторов, как курение, неправильное питание или состояние окружающей среды. Не последнюю роль играет утомляемость органов зрения в связи в связи с широким использованием компьютера в нашей жизни. Кроме того, еще и возрастной фактор – риск заболевания резко возрастает после 50 лет.

Единственно известными сегодня эффективными средствами борьбы с возрастной потерей зрения является использование лютеина и зеаксантина в качестве пищевых добавок или в составе фармацевтических препаратов.

Эти два соединения, имеющие желтую окраску, активно поглощают избыток лучей в голубой части солнечного спектра. Одновременно лютеин и зеаксантин, как и многие другие каротиноиды, демонстрируют мощный антиоксидантный эффект. Лютеин и зеаксантин содержатся в шпинате, кукурузе, сладком перце и других овощах и фруктах. Поскольку их поступление в организм с продуктами питания зачастую недостаточно, то плотность желтого пятна можно увеличить за счет приема лютеина и зеаксантина в качестве добавки, например, в составе поливитаминных комплексов, что позволяет одновременно решать задачу обеспеченности глаза первоочередными питательными микронутриентами.

Ведущий мировой производитель поливитаминных комплексов голландский концерн DSM на основании изучения результатов научных исследований и клинической практики стран Европы и США разработал собственные рекомендации по первоочередным микронутриентам для сохранения хорошего зрения.

A	Участвует в образовании зрительного пигмента	1333-2666 МЕ/день
C	Антиоксидант; регенерирует витамин E	100-1000 мг/день
E	Антиоксидант в клеточных мембранах	50-300 мг/день
Бета-каротин	Провитамин A, антиоксидант	2-6 мг/день
Лютеин	Макулярный пигмент, антиоксидант	2-6 мг/день
Зеаксантин	Макулярный пигмент, антиоксидант	1 мг/день
B_1	Дополняющий фактор	2-5 мг/день
B_2	Дополняющий фактор	2-5 мг/день
B_6	Дополняющий фактор	2-5 мг/день
B_{12}	Дополняющий фактор	2-5 мг/день
Ниацин	Дополняющий фактор	20-40 мг/день
Цинк	Кофактор супероксиддисмутазы	15-20 мг/день
Селен	Кофактор глутатионпероксидазы	55 мг/день

Чтобы глаз радовался...

Известно, что морковь и черника – главные продукты, ответственные за хорошее зрение. Какие еще продукты полезны для глаз и чем обусловлена эта польза? Принцип, который лежит в основе питания для глаз, очень прост: нужно есть как можно больше продуктов, содержащих витамины А, С и Е.

Витамин А. Чрезвычайно важен для зрения, так как является составной частью пигмента сетчатки глаза. Недостаток этого витамина вызывает «куриную слепоту» (зрение слабеет в сумерках и с наступлением темноты). Однако регулярное поступление его в организм необходимо при любых нарушениях зрения. Именно большое содержание витамина А делает морковь столь ценным продуктом для глаз. Этот овощ – растительный источник бета-каротина, который в организме преобразуется в тот самый витамин А. Менее известно то, что в желтом болгарском перце и авокадо его значительно больше, чем в моркови. А лидером по этому показателю является абрикос. Причем полезен он как в свежем, так и в сушеном виде. Суточная доза витамина А содержится в 2 яичных желтках. **Витамин С.** Даже у одного и того же человека, идеально видящего или близорукого, зрение может колебаться как в течение дня, так и в течение года и зависеть от состояния здоровья, от давления, которое, в свою очередь, связано с кровообращением. Поэтому глаз нельзя рассматривать как изолированный орган. При высоком давлении кровоснабжение сетчатки оказывается не в норме. Следовательно, состояние глаза связано в первую очередь с кровеносными сосудами. А главный защитник сосудов – это витамин С. Вот почему он так важен для здоровья глаз. Поскольку им очень богата черника, в сезон нужно съедать не менее 10 стаканов свежих ягод. Черника, протертая с сахаром, поддержит зрение зимой. Суточная доза витамина С содержится в одном апельсине.

Витамин Е. Это сильный антиоксидант – вещество, которое снижает риск преждевременного старения тканей глаза, появления дистрофических изменений сетчатки и радужной оболочки. Регулярный прием этого витамина противостоит также угрозе появления глазных опухолей. Сейчас в крупных универсамах можно купить проростки пшеницы и ржи. Одна столовая ложка измельченных проростков содержит суточную дозу третьего «глазного» витамина. Кроме того, ее можно получить из 50-100 г фундука или бразильского ореха.

О нюансах диеты для глаз рассказывает врач-офтальмолог Инна САБЕЛЬЕВА.

- Можно ли вылечить глазные болезни с помощью витаминов?

- Утверждение о том, что здоровье глаз достигается какой-либо специальной диетой, неверно. Потому что состояние глаза определяется при рождении человека и характеризуется анатомическими особенностями. Чтобы глаз хорошо видел вдаль, он должен иметь определенную длину – примерно 24 мм. Если эта длина больше, глаз становится близоруким, если меньше – дальнозорким. Людей, у которых соразмерная форма глаза, среди нас всего 6-7%. У остальных есть отклонение в ту или иную сторону. Усиленное употребление витаминов на него не повлияет. Витамины крайне важны, но в лечении глазных болезней нельзя уповать только на них.

- Справедливо ли в таком случае говорить о том, что определенные продукты способны улучшить зрение?

- Да, это соответствует действительности. Постоянное употребление продуктов, которые содержат вышеупомянутые витамины, улучшает зрение «на одну или две строчки». Здесь важно не количество потребляемых за один раз витаминов, а регулярность их получения, поскольку известно, что витамины требуются человеку только в размере суточной нормы. Все, что организм получает сверх того, из него выводится. Запасать витамины, к сожалению, мы не можем, поэтому тем, у кого проблемы со зрением, нужно строить свой рацион таким образом, чтобы в нем постоянно были продукты, богатые кальцием, цинком, витамином А, С и Е.

- Известно, что компьютерное излучение вредно для глаз. Что можно порекомендовать людям, которые много времени проводят за компьютером ?

- Во-первых, и это самое главное, нужно делать перерывы в работе, давать глазам отдохнуть, отходить от компьютера и смотреть вдаль – в окно, вглубь коридора. Во-вторых, в это время было бы полезно съесть морковь, апельсин или выпить стакан сока. Морковь в этом плане удобна тем, что ее всегда можно взять с собой. Даже если съесть яблоко, это будет полезно для глаз, поскольку этот фрукт содержит пектины, важные для работы сосудов. Что касается влияния каких-либо напитков, как положительного, так и отрицательного, то оно отсутствует. Вопреки мнению некоторых диетологов, чай, кофе и алкоголь напрямую не способны оказывать какое-либо воздействие на глаза.

- Какие микроэлементы важны для здоровья глаз?

- Катаракта чаще развивается у людей с недостатком цинка. В те времена, когда хозяйки пользовались оцинкованной посудой, было гораздо меньше случаев этого заболевания. Цинк предупреждает старение хрусталика. В связи с этим полезно ежедневно употреблять продукты, его содержащие, - тыкву, печень, мозги, рыбу. Тыкву вообще рекомендуется есть как можно чаще всем, у кого плохое зрение.

При близорукости и дальнозоркости важны в основном витамин С и бета-каротин. Но также обязательно поставлять в организм пищу, богатую кальцием, чтобы наружная оболочка глаза (склера) была плотной и ровной. Основным источником кальция являются молочные продукты.

Исследователи из Медицинской школы Гарвардского университета установили, что лютеин – вещество, родственное бета-каротину, -- способен накапливаться в сетчатке. Он и делает глаза менее уязвимыми. Главные источники лютеина – шпинат, листовой салат, лук-порей, горох, яичный желток, красный сладкий перец. Лютеин сокращает риск возникновения катаракты и является нутриентом, важным для нормального зрения

Беседовала Светлана СЕНИНА

Черника-МИК
– первое отечественное лекарственное средство, содержащее стандартизованный экстракт черники
– средство профилактики и неспецифической антиоксидантной терапии
заболеваний органа зрения, в т.ч. миопии;
диабетической и гипертонической ретинопатии;
нарушений механизмов адаптации зрения к темноте;
дистрофических заболеваний сетчатки; катаракты;
окклюзии сосудов сетчатки
– эффективное лечение и профилактика астенопии, (в том числе у детей с 7 лет)
– прием по 1 капсуле 1-3 раза в день курсом 7 - 21 день
Черника-МИК
Острый взгляд на мир...
МИНСКИНТЕРКАПС
УП «Минскинтеркапс»
Республика Беларусь
г. Минск, ул. Инженерная, 26
www.mic.by
Рег. удостоверение №05/08/1297 выдано МЗ РБ до 29.10.2010 г. Перед применением проконсультируйтесь с врачом, ознакомьтесь с инструкцией по применен

Нечеткое изображение?
Защитите свои глаза, пока они Вас не подвели!
Ocuvite Lutein - дает новую силу Вашим глазам.
Доказанная эффективность
Таблетки Ocuvite Lutein — это новый препарат, который укрепляет Ваши глаза, чтобы как можно дольше сохранить зрение. Только относительно препарата Ocuvite в клинических исследованиях была подтверждена его способность повышать концентрацию микроэлементов в тканях глаза, поэтому он уже многие годы рекомендуется окулистами во всем мире.
Окувайт Лютеин
Окажите своим глазам своевременную поддержку, чтобы они еще долго радовали Вас хорошим зрением
Перед применением ЛС проконсультируйтесь с врачом.
Внимательно читайте инструкцию. Лекарственное средство.
Baush & Lomb

Посмотри на мир по-новому

Современный человек не мыслит свою жизнь без всевозможных сложных техногенных устройств, которые кроме приносимой пользы оказывают и негативное влияние на наше здоровье, в том числе на зрение. Мы часто ощущаем это на себе в конце рабочего дня, особенно проведенного «в обществе» компьютера и кондиционера.

При зрительном напряжении мы внимательно всматриваемся в то, что пишем или читаем, глаза мигают значительно реже положенных 16-18 раз в минуту. Защитная слезная пленка подсыхает, становится неполноценной, быстро «рвется», обнажая сухие пятна незащищенного глаза.

К сожалению, на наше зрение влияет не только нагрузка, связанная с длительным зрительным напряжением на близком расстоянии (чтение, рисование, вязание, работа за монитором и т. д.). Сильное воздействие оказывают и внешние условия нашей жизни. Раньше синдрому высыхания глаза или недостаточного образования слезы были больше подвержены люди, длительно пребывающие на открытом воздухе или в пыльных, дымных помещениях. Но в своем стремлении к комфортной жизни человек все сильнее подвергает риску свои глаза. Мы просиживаем день в офисе под воздействием кондиционеров, вентиляторов и отопительных батарей. После работы выходим в городской смог, где полно дыма и выхлопных газов автомобилей, а сверху льется ультрафиолет. Садимся в авто с кондиционером, идем в магазин, спортивный зал и снова попадаем под воздействие кондиционеров и батарей.

Если же человек перенес заболевания глаз, операции на глазах (в том числе и лазерные) или носит контактные линзы, а состояние его внутреннего здоровья сопряжено с гормональным дисбалансом или требует приема большого количества медикаментозных (особенно успокаивающих и снотворных, гормональных) препаратов, которые могут нарушать нормальную выработку слезы, то ситуация становится критической.

И все это повторяется изо дня в день. Постепенно может появляется ощущение «сухости», «инородного тела», рези и жжения в глазу, «глазной дискомфорт», колебания остроты зрения и ухудшение зрительной работоспособности к вечеру, слезотечение и светобоязнь. Появляется желание «закрыть глаза», особенно к концу дня. Пытаясь противостоять этому, мы стремимся соблюдать режим зрительной нагрузки, покупаем самые лучшие жк-мониторы, принимаем витамины и даже иногда делаем упражнения для глаз. Становится легче, но с новым рабочим днем все возвращается. Как разорвать этот замкнутый круг?

Используйте глазные капли **ДЕФИСЛЕЗ®** («Синтез», РФ). Он способствует быстрому восстановлению поврежденной слезной пленки, защищает роговицу глаза, снимает неприятные симптомы. Эффект наступает быстро, препарат хорошо переносится, не вызывает побочных реакций. **ДЕФИСЛЕЗ®** – безопасный и эффективный препарат для устранения глазного дискомфорта, значительно облегчающий жизнь современного человека.

Лекарственное средство. Проконсультируйтесь с врачом. Рег. уд. МЗ РБ № 7951/06 до 27.11.2011 .

АНАЛОГ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ СЛЕЗЫ
ДЕФИСЛЁЗ®
(Гипромеллоза)
капли глазные
ПОСМОТРИ НА МИР ПО-НОВОМУ
ПОКАЗАНИЯ
- недостаточное слезоотделение, сухость глаза, заместительная терапия при пониженной секреции слезной жидкости, ксероз, кератоз
- раздражения глаз (дымом, пылью, холодом, ветром, солнцем, соленой водой, контактными линзами), включая аллергические
- травмы, эрозии и трофические изменения роговицы
- состояние после операций и ожогов глаз и век
- при инструментальных обследованиях глаз
ДЕФИСЛЁЗ 10 мл СТЕРИЛЬНО
СИНТЕЗ®
ОАО «Акционерное Курганское общество медицинских препаратов и изделий «СИНТЕЗ»
www.kurgansintez.ru

Вниманию специалиста

Глазные капли отечественного производства

Научно-фармацевтический центр РУП «Белмедпрепараты»

Среди фармацевтических компаний Республики Беларусь РУП «Белмедпрепараты» является единственным преприятием работающим в области производства лекарственных средств для лечения патологии глаз. В настоящее время предприятие выпускает около 20 препаратов различных фармакотерапевтических групп для офтальмологии.



РУП "БЕЛМЕДПРЕПАРАТЫ"

За последние годы в научно-фармацевтическом центре предприятия разработан и выпускается целый ряд современных, широко востребованных лекарственных средств генерического ряда: противомикробный препарат Ципрофлоксацин, капли для лечения глаукомы Тимолол, противовоспалительный и противоаллергический Дексаметазон, антиоксидантный препарат Эмоксипин. Особое место занимает новый перспективный препарат Севитин (капли глазные и назальные) на основе биологического активного дипептида L-карнозина.

На РУП «Белмедпрепараты» начато промышленное производство глазных капель – Гентадекс (комбинированный препарат на основе антибиотика гентамицина и глюкокортикостероида дексаметазона), Левофлоксацин (фторхинолоновый антибиотик широкого спектра действия) и Диклофенак (нестероидное противовоспалительное средство).

Практически все глазные капли выпускаются в удобных для использования пациентами полиэтиленовых тюбик-капельницах по 1 мл. Глазные капли в стеклянных флаконах вызывали справедливое недовольство у потребителей из-за неудобства их использования. В настоящее время начат выпуск глазных капель в новой упаковке. В коробку с флаконом будет помещена удобная, стерильно упакованная крышка-капельница для дозирования, как в импортных каплях, но стоимость отечественного препарата при этом значительно ниже.

Хочется обратить внимание офтальмологов и пациентов на новый препарат Севитин (капли глазные и назальные). В состав препарата входит L-карнозин – биологический активный дипептид на основе незаменимой аминокислоты L-гистидина и ß-аланина. Отечественным ученым принадлежит приоритет не только в открытии карнозина, но и в изготовлении первой инъекционной лекарственной формы и в первых попытках клинического применения этого соединения. Исследователям удалось выявить высокую терапевтическую эффективность карнозина при лечении ревматических полиартритов, язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта и эссенциальной гипертонии.

В конце 80-х годов вновь начались исследования терапевтической эффективности препарата благодаря открытию антиоксидантных свойств карнозина.

Доклинические и клинические исследования L-карнозина подтвердили его исключительную безопасность и фармакологическую активность по целому ряду показаний, которая обусловлена его антиоксидантными, мембранопротекторными свойствами. Карнозин обладает выраженным ранозаживляющим эффектом и иммуномодулирующим действием.

В клинических исследованиях продемонстрирована высокая эффективность препарата Севитин (5% раствор L-карнозина) при язвенном кератите, кератопатии различной этиологии, метаболических заболеваниях тканей роговицы. Использование этих глазных капель при лечении катаракты приводит к подавлению патологического процесса и просветлению оптических сред глаз. Показана эффективность применения препарата Севитин при сезонном аллергическом риноконъюнктивите, а также при сезонном аллергическом рините. Во всех клинических исследованиях отмечается хорошая переносимость препарата и полное отсутствие побочных явлений.

Севитин (капли глазные и назальные) производства РУП «Белмедпрепараты» – новый эффективный и качественный препарат для офтальмологии.

Татьяна ЕРМОЛЕНКО

тел.: (8-017)2260825, 2261829
(8-029)1267725
E-mail: nfc@belmedpreparaty.com

Школа практических знаний

Человек, созревший для покупки водоочистителя, неизбежно сталкивается с проблемой выбора – какой фильтр приобрести?

В здоровом теле здоровая вода

Первое, о чем нужно подумать – тип водоочистителя, который нужен именно вам. Они бывают разные и по устройству, и по техническими характеристикам. Поэтому, выбирая тот или иной вариант, покупатель должен для начала определить свои потребности и согласовать их со своими возможностями. Дабы помочь в этом нелегком деле, мы рассмотрим основные классы бытовых водоочистителей.

ВОДООЧИСТИТЕЛЬ КУВШИННОГО ТИПА

Принцип работы: Вода самотеком переливается из одной емкости в другую, проходя при этом через слой сорбента.

Плюсы: Водоочиститель не обязательно подключать к водопроводу, прост в использовании, не требует контроля со стороны человека. Хорош для офиса, коммунальной квартиры, дачи без водопровода.

Минусы: Степень очистки, как правило, чуть ниже, чем у водоочистителей, подключаемых к водопроводу. Объем очищенной воды равен объему кувшина (обычно от 1 до 1,7 литров). То есть, если вам для супа необходимо, например, 3 литра воды, кувшин придется наполнять дважды.



ВОДООЧИСТИТЕЛЬ — НАСАДКА НА КРАН

Принцип работы: Водоочиститель надевается на кран, и вода проходит через него под давлением.

Плюсы: Низкая цена. Малые габариты (удобно для использования в поездках).

Минусы: Малый объем сорбента, следовательно, низкая производительность (0,3-0,5 л/мин). Необходимость использования емкости для хранения чистой воды. Придется подключать и отключать фильтр, если он не снабжен переключателем.

ВОДООЧИСТИТЕЛЬ НА МОЙКУ

Принцип работы: Водоочиститель надевается не непосредственно на кран, а располагается рядом, крепясь к крану гибким шлангом, вода проходит через фильтр под давлением.

Плюсы: Большая производительность, чем у насадки на кран (1-1,5 л/мин). Нет необходимости в отдельной емкости для очищенной воды.

Минусы: Занимает место на мойке. Нужно подключать и отключать после фильтрации.

СТАЦИОНАРНЫЙ ВОДООЧИСТИТЕЛЬ С ОТДЕЛЬНЫМ КРАНОМ

Принцип работы: Водоочиститель стационарно встраивается в водопровод. Сам водоочиститель находится под раковиной, а на раковину выводится отдельный кран – только для чистой воды.

Плюсы: Как правило, степень очистки воды выше, чем у водоочистителей других типов. Большая производительность. Большой ресурс. Отдельный кран для чистой воды. Водоочиститель расположен под мойкой и не загромождает рабочее пространство. Удобство в пользовании и комфорт. Вы имеете в любой момент столько чистой воды, сколько необходимо.

Минусы: Высокая начальная цена.

ЧТО ВЫБРАТЬ?

Теперь самое время определиться с потребностями. Если вы живете один и привыкли к спартанским условиям, то вас вполне может устроить и кувшин, и насадка на кран. Но если комфорт важен или просто большая семья и приходится много готовить, то больше подойдет стационарный фильтр. Естественно, при выборе фильтра для воды следует учитывать и эффективность его работы, то есть процент удаления из воды различных примесей. Эти данные можно найти в паспорте на водоочиститель. Правда, здесь необходимо знать, от чего именно эту воду придется очищать. Когда речь идет о доочистке водопроводной воды, чаще всего можно говорить о техногенном загрязнении, и это несколько упрощает выбор. Словом, дабы очистить воду от вредных примесей, в водоочистителе должны быть механический фильтр, углеродный сорбент и ионный материал.

Таковы, пожалуй, основные моменты, на которые следует обратить внимание при выборе очистителя воды.

Игнат ЗВЕРЕВ

БП 16-я международная специализированная выставка
БелПродукт'2007
4-7 декабря
выставочный павильон
Минск, пр. Победителей, 14
Производство продуктов питания
Весоизмерительное и лабораторное оборудование
Гигиена и санитария производства
Пищевая упаковка
Современная кухня
Ресторан. Бар. Фаст-Фуд
При поддержке и участии:
• Министерства сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь
• Концерна "Белгоспищепром"
• Белорусской ассоциации упаковщиков "БелИнфоПак"
• Ассоциации предприятий индустрии микроклимата и холода (АПИМХ)
Впервые !
Центр закупок товаров
Личные контакты участников Форума
Возможность провести переговоры
Личное знакомство с топ-менеджерами и оптовыми покупателями
Форум – ТОРГОВЛЯ БОЛЬШОГО ГОРОДА
Организатор выставки:
МинскЭкспо
Тел.: /+375 17/ 226 95 04
226 98 88
Факс: /+375 17/ 226 91 92
E-mail: belproduct@telecom.by
Http: www.minskexpo.com
Генеральный информационный партнер
Информационная поддержка

Пять интересных фактов о воде

Обезвоживающие напитки

Бессмыслица? Нет. Спиртные напитки, а также чай и кофе весьма коварно воздействуют на головной мозг: содержащийся в них алкоголь и кофеин подавляют выработку АДГ. После чашки чая вам не хочется пить. Однако почки работают на полную мощность, создавая угрозу обезвоживания. Не волнуйтесь: организм обязательно восстановит порядок. Однако если вы пьете чай и кофе часто и помногу, стоит либо сократить их употребление, либо выпивать больше воды.

Вода против запоров

Если вас мучают запоры, не торопитесь бежать в аптеку за слабительным. Сначала подумайте: не слишком ли мало вы пьете? Обезвоживание часто бывает причиной этого неприятного состояния. Вместо того, чтобы глотать таблетки, начните больше пить и обязательно введите в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки. Если вы принимаете пищевые добавки, содержащие клетчатку, обильно запивайте их.

Вода против сухости кожи

Эта проблема мучает многих, особенно зимой, и велико искушение смачивать кожу водой и не вытирать руки после мытья. Не делайте этого – вы только усугубите проблему. Дополнительное питье в данном случае тоже не поможет. Самое простое решение – насухо вытирайтесь после душа и смазывайте тело жирным лосьоном.

Вода от насморка

Чем закапывать в нос дорогие капли, устройте старую добрую ингаляцию. Горячий пар облегчает очистку носовых пазух, горла, бронхов.

Вода против воды

Иногда анализы показывают, что вода абсолютно безвредна, а пить ее все равно не хочется – мутноватую с неприятным привкусом и запахом. Верьте своему организму – он вас не обманывает. Такая вода, конечно, может быть безопасной для здоровья, но и пользы от нее не будет: установлено, что даже незначительное изменение органолептических свойств – (неприятные привкус и запах – снижают секрецию желудочного сока; приятные вкусовые ощущения повышают остроту зрения и частоту сокращения сердца, а неприятные – понижают.

Итак, зима пришла. Снег и мороз – все как положено, а еще гололед – бич травматологов...

Гололед: мягкая посадка



Каждый год зима становится удивительным открытием для коммунальных служб, что позволяет обычным гражданам на собственном опыте изучить законы скольжения и тяготения. Результатами же этих опытов нередко становятся травмы.

Чтобы снизить вероятность падения в гололед, нужно выбирать «правильную» обувь.

1. Обувь будет меньше скользить, если ее подошву прошиповать в мастерской. Домашняя заготовка: обклеить подошву наждачной бумагой, в крайнем случае, подойдет (но не надолго) кусок обычного ленточного лейкопластыря.
2. Для увеличения устойчивости и уменьшения высоты падения о многосантиметровых каблуках-«шпильках» лучше на время забыть.

В любом случае, перемещаясь по скользкой поверхности, старайтесь наступать на всю подошву. Расслабьте ноги в коленях, смотрите под ноги и помните, что вы можете в любую минуту поскользнуться и упасть – с точки зрения психологов такое состояние готовности снижает вероятность падения.

Учимся падать

Если вы уже заскользили и падения не избежать, постарайтесь присесть – так уменьшится высота, с которой вы падаете.

Распространенным заблуждением является рекомендация расслабиться при падении. Мол, пьяные падают и ничего не ломают именно поэтому. Во-первых, это неправда. Частота травм, полученных по пьяному делу, гораздо выше, чем по трезвому. А во-вторых, шанс перелома при расслабленном теле возрастает, так как вся сила удара приходится на кости. В момент падения, наоборот, нужно напрячь мышцы!

Самое главное – сгруппироваться!

- **Если вы падаете на ровном месте**, голову надо втянуть в плечи, локти прижать к бокам, спину выпрямить, ноги слегка согнуть. Лучше всего падать на бок, но ни в коем случае нельзя приземляться на выпрямленные руки. Многие так поступают инстинктивно, что и приводит к наиболее распространенной гололедной травме – перелому предплечья.
- Если вам не повезло, и **вы, все-таки, падаете на спину** – прижмите подбородок к груди, а руки раскиньте пошире.
- **Если вы падаете со скользкой с лестницы**, очень важно защитить лицо и голову: постарайтесь прикрыть их руками. Не пытайтесь затормозить падение, растопыривая конечности – это только увеличит количество переломов.

Если падение произошло

Как правило, большинство из нас, упав, бодро вскакивают и, охая, продолжают бежать по своим делам. Сила воли и терпеливость, это, конечно, ценные качества, однако, последствия игнорированных травм могут быть плачевными.

- Принимая перелом за ушиб, можно заполучить перелом со смещением, вылечить который будет гораздо сложнее.
- Незамеченное вовремя сотрясение мозга в дальнейшем может проявиться головными болями, снижением зрения и слуха, резким ухудшением памяти и утомляемостью.
- Женщинам следует быть особенно внимательными при травмах молочной железы. Казалось бы, банальный ушиб может в дальнейшем привести к образованию опухоли.

Шел...Упал... Очнулся... Ушиб

Обойтись без помощи врача можно, пожалуй, только в случае легкого ушиба.

Первая помощь: приложите к больному месту что-нибудь холодное и обработайте его мазью или гелем, рассасывающим синяки (например, троксевазином).

Сотрясение мозга

Это одна из наиболее частых травм, получаемых при падении. Сотрясение мозга проявляется потерей сознания (иногда буквально на несколько мгновений), тошнотой, головной болью. Если есть подозрение на сотрясение мозга, обязательно обратитесь к врачу.

Первая помощь: покой и холодный компресс.

Перелом (или вывих)

Признаки перелома или вывиха: резкая боль, нарастающий отек, укорочение поврежденной конечности и невозможность ею нормально двигать.

Первая помощь

При переломе костей таза или позвоночника пострадавшего лучше вообще не трогать до прибытия «скорой помощи».

Вправлять переломы и вывихи самостоятельно ни в коем случае нельзя!

Первый кит, на котором стоит оказание первой помощи при переломе (вывихе) – **обездвиживание (иммобилизация)** поврежденной конечности. Это необходимо сделать для предотвращения смещения отломков кости. Накладываем фиксирующую повязку или шину так, чтобы суставы выше и ниже места перелома (вывиха) оказались неподвижными. Например, поврежденную в области предплечья руку можно обездвижить перевязью из шарфа или заложив ее за борт верхней одежды на манер дедушки Ленина.

Вторым китом первой помощи при переломе является **охлаждение** места повреждения. Пакетик, наполненный льдом или снегом, прикладывают к месту перелома (вывиха) на 10-15 минут, затем убирают и заменяют новым. Это уменьшит отек и боль. А вот греть больное место нельзя, эффект будет прямо противоположным.

Третий кит – обезболивание. Любое повреждение костей и суставов сопровождается таким явлением, как травматический шок. Возникает он от боли, а выраженность зависит от тяжести повреждения. В качестве обезболивающих можно применять анальгинсодержащие препараты: баралгин, анальгин, темпалгин и т.п.

Ну, а **обращение в травматологический пункт** или «скорую помощь» является, фактически, черепахой, на которой лежат вышеупомянутые киты.

Кстати, если вы направляетесь в травмпункт самостоятельно или транспортируете туда пострадавшего, помните, что наилучшим будет придать телу полусидячее (полулежачее) положение.

Арина КАНЮКИНА

ПАРАМЕДЕКС
СИРОП
сироп
"Парамедекс"
100 мл
ДОСТОЙНЫЙ ОТВЕТ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ
✓Эффективно борется с лихорадкой
✓Устраняет головную боль и боль в горле
✓Уменьшает симптомы насморка
✓Справляется с сухим кашлем
Перед применением лекарственного средства ознакомьтесь с инструкцией.
ООО "Фармтехнология"
220024, Минск, ул.Корженевского, 22тел/факс (+375 17) 212 12 59
www.ft.by
ФАРМ

Одной картошкой не надышишься

Вновь пришли холода, а вместе с ними – и знакомые всем ОРЗ и ОРВИ…. Это заставило многих из нас вспомнить о таком старом и проверенном методе лечения как ингаляции. Однако у большинства эта процедура до сих пор ассоциируется с «домашним» паровым ингалятором – кастрюлей картошки и полотенцем на голове. Вместе с тем существуют и более эффективные способы ингаляций. Учитывая интерес читателей к данной теме, мы ответим на ряд вопросов, касающихся ингаляционной терапии.

Почему именно ингаляция?

Прежде всего – это логично, так как при заболеваниях органов дыхания и голосового аппарата лекарственный препарат непосредственно направляется к тому месту, где он и должен действовать. При этом ингалируемое вещество практически не всасывается в кровь и не оказывает побочных действий на другие органы и системы, как это бывает при приеме таблеток или инъекциях. Таким образом, ингаляция – наиболее дешевый и безопасный для организма способ добиться смягчения симптомов болезни и быстрого выздоровления при ряде заболеваний дыхательной системы.

Какими бывают ингаляторы?

В настоящее время существует несколько основных типов ингаляторов: портативные (карманные жидкостные на фреоне и карманные порошковые ингаляторы), паровые, ультразвуковые и компрессорные. Два последних типа (ультразвуковые и компрессорные) объединены термином «небулайзеры».

Что такое небулайзеры?

Термин «небулайзер» происходит от латинского слова «nebula» - туман, облачко. В небулайзерах (или распылителях) преобразование лекарственного препарата в аэрозоль* происходит не за счет нагревания раствора до кипения (это может разрушить лекарство), а ультразвуком или потоком газа (воздуха) под высоким давлением. Слово «небулайзер» впервые было использовано в 1872 году для названия устройства, в котором жидкость преобразовывалась в мелкий аэрозоль для ингаляции. В 1938 году появился ручной баллонный ингалятор, по типу парфюмерного распылителя. Для лечения бронхиальной астмы небулайзеры стали использовать еще в 1930-е годы.

Ультразвуковые небулайзеры распыляют раствор лекарственного средства колебаниями ультразвука. Их достоинствами являются компактность и практически бесшумная работа. Однако есть и существенный недостаток: многие препараты (например, антибиотики или средства, разжижающие мокроту) разрушаются в ультразвуковой среде, что существенно снижает эффективность лечения.

Компрессорные небулайзеры формируют аэрозольное облако, с помощью мощного потока воздуха, нагнетаемого компрессором. Принцип использования сжатого воздуха, который используется в компрессорных небулайзерах, является «золотым стандартом» ингаляционной терапии. В отличие от других ингаляционных устройств, компрессорный ингалятор небулайзерного типа может распылять практически все лекарственные составы, применяемые для ингаляций: как специальные препараты, так и «домашние» лекарственные средства, например, настои лекарственных трав.

Если раньше небулайзеры применялись главным образом для лечения больных туберкулезом и бронхиальной астмой, то сегодня они значительно усовершенствованы технически и эффективно используются при лечении большинства заболеваний органов дыхания и голосового аппарата.

В чем преимущества небулайзеров?

Действие привычных нам паровых ингаляторов основано на эффекте испарения лекарственного вещества. Понятно, что использоваться в них могут лишь летучие растворы, имеющие точку кипения ниже 100 градусов, чаще всего – эфирные масла. Это значительно сужает спектр возможных компонентов для ингаляции (большинство лекарственных препаратов разрушается при нагревании). Крупный размер частиц аэрозоля при паровых ингаляциях не позволяет им проникать глубоко в дыхательные пути. Но самый большой недостаток паровых ингаляторов – в низкой концентрации ингалируемого вещества. Как правило, она меньше порога лечебного воздействия. Кроме того, паровые ингаляции не рекомендуются при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, артериальной гипертензии.

Огромным преимуществом небулайзеров по сравнению с другими ингаляторами является доставка лекарственного средства во все отделы дыхательной системы – от полости носа и носоглотки до мелких бронхов и альвеол, что позволяет использовать эти устройства для введения в дыхательные пути лекарственных препаратов самых различных групп. Используя специальные насадки (мундштуки и маски), имеющиеся в комплекте каждой небулайзерной системы, можно при ингаляциях оказывать преимущественное воздействие на тот или иной отдел дыхательных путей.

Небулайзеры гораздо проще в эксплуатации, чем дозированные ингаляторы, так как пациенту не нужно координировать свой вдох с работой ингалятора – именно поэтому ингаляции через небулайзер являются единственно возможным методом аэрозольной терапии у пациентов, находящихся в тяжелом состоянии, у детей до 5 лет, а также у многих пожилых людей.

Этот тип ингаляторов дает возможность комбинировать сразу несколько лекарственных препаратов. И, наконец, он абсолютно безопасен как для пациента, так и для окружающей среды, ведь в небулайзерной терапии не используется фреон, как в дозированных ингаляторах.

Когда следует применять небулайзеры?

В первую очередь – при острых респираторных заболеваниях, сопровождающихся такими симптомами, как кашель, сухость, першение или боли в горле, выделение мокроты. Все знают, что довольно легко можно подавить температуру, приняв парацетамол или аспирин, но оставшийся «хвост» перечисленных воспалительных явлений будет еще долго тянуться, доставляя неудобства больному и его окружению. Если же использовать ингаляции, то, по многочисленным клиническим данным, выздоровление наступает в 1,5-2 раза быстрее.

Другая группа заболеваний, при которых ингаляции просто незаменимы – хронические воспалительные процессы дыхательных путей, такие как хронический бронхит, бронхиальная астма, хронический фарингит. В странах с высоким уровнем развития медицины большинство больных астмой и бронхитом имеют дома небулайзеры и постоянно ими пользуются. Это позволяет пациентам снять приступ одышки или удушья, не прибегая к услугам скорой помощи.

Однако необходимо помнить, что сам по себе прибор не лечит: он лишь обеспечивает доставку лекарственного средства в очаг заболевания. Поэтому перед проведением ингаляций с помощью небулайзера необходимо обязательно посоветоваться с врачом – какой препарат и как применять.

* *Аэрозоль – мельчайшие частицы жидкости или твердого вещества, взвешенные в газообразной среде. Важнейшее свойство аэрозолей – способность их частиц сохраняться во взвешенном состоянии достаточно долгое время. Чем они мельче, тем дольше остаются в потоке вдыхаемого воздуха и глубже проникают в дыхательные пути (оптимальный размер частиц аэрозоля при небулайзерной терапии – 2-5 мкм).*

БЫСТРО ВЫЗДОРОВЕТЬ И ВОВСЕ НЕ БОЛЕТЬ



Есть заболевания, которые знакомы практически всем нам. Свое место среди них занимают бронхит, пневмония и другие. По причине их большой распространенности у многих из нас уже есть свои собственные проверенные «рецепты» быстрого выздоровления.

К сожалению, нередки случаи, когда просто больное горло или заложенный нос перерастают в серьезную болезнь – такую, как гайморит, пневмония, бронхит. Заболевания дыхательных путей могут препятствовать нормальной жизнедеятельности и работоспособности человека, поэтому болеть не любит никто. Лечиться же надо своевременно и эффективно, чтобы избежать осложнений. Наряду с медикаментозными средствами достигнуть этой цели помогают ингаляции.

«В настоящее время **одним из наиболее оптимальных** и часто используемых **методов лечения** воспалительных и обструктивных заболеваний дыхательной системы **является небулайзерная терапия**…. Применение ингаляционной терапии при бронхолегочных заболеваниях является наиболее обоснованным, так как лекарственный препарат, минуя системную циркуляцию, непосредственно направляется к тому месту, где он и должен действовать, – в дыхательные пути… **Некоторые лекарства**, эффективные при лечении заболеваний органов дыхания, **могут применяться только путем ингаляции**… Преимущества ингаляционного пути введения лекарственных средств:

- более эффективное и быстрое действие препарата;
- меньшая доза лекарственного препарата;
- лекарственное средство в неизмененном виде попадает в кровь и лимфу, минуя печень;
- меньший риск развития побочных эффектов».

(Гуревич Г.Л. Небулайзерная терапия заболеваний органов дыхания. – Мн., 2003. С. 6-7).

Во многих странах мира люди используют небулайзеры (компрессорные ингаляторы) для домашнего лечения. Признание и уважение заслужили небулайзеры компании MEDEL S.p.A, Италия.

Небулайзеры MEDEL, отличаются высокой эффективностью, надежностью и низким уровнем шума и имеют долгий гарантийный срок. Их можно использовать не только дома, но и на работе и в дороге. Компрессорные ингаляторы полностью отвечают современным требованиям и являются эффективным средством для лечения воспалительных заболеваний дыхательных путей.

Для лечения и для профилактики используйте небулайзеры MEDEL, и будьте здоровы!

Товар зарегистрирован Минздравом РБ
Регистрационное удостоверение: МЗ РБ № ИМ-7.5601/0608 до 22.04.2010 г.
Лицензия №02040/0204958, М-888 до 31.03.2009 г.
Импортер в РБ ОДО "Дегримед"

ПРИОБРЕСТИ НЕБУЛАЙЗЕР ВЫ МОЖЕТЕ В Г. МИНСКЕ:

Минск, ул. В. Хоружей, 31, аптека «Зеленый лист», тел. (017) 290 24 25;
Минск, ул. Притыцкого, 140, аптека «Фарм Форум», (ст.м. «Каменная горка»), тел. (017) 259 47 09;
Минск, ул.Заславская, 23, к.1, аптека «Медвакс», (маг. «Юбилейный»), тел. (017)204 89 65
Минск, пр-т Рокоссовского, 2, аптека «Планета здоровья», (гипермаркет ГИППО) тел. (017) 249 11 50
Минск, пр-т. Независимости, 48, аптека «Аптека 28», тел. (017) 284 85 68;
Могилев, ул. Первомайская, 48, аптека «Зеленый лист», тел. (0222) 28 74 60;
Брест, ул. Гоголя, 32, «Витафарм», (угол ул.Ленина и ул.Гоголя), тел. (0162) 23 80 28;
Гродно, пл. Советская, 4, «Аптека музей», тел. (0152) 74 00 81;
Витебск, ул. Горовца, 12/2, магазин медтехники «Домашний доктор», тел. (0212) 36 95 73;
Гомель, ул. Советская, 57, «Медея», отдел «Оптики», тел. (0232) 57 43 10;

Сам себе астролог – Зодиакальная карьерная лестница

Зодиакальные маски начальника

Ох, как хорошо многим из нас известно то мучительное чувство, когда начальство вызывает нас в свой кабинет, и ничего хорошего ждать от этого не приходится. Уж как-то так повелось в нашей жизни, что кабинет директора – это место, где «разбираются полеты», а не делаются комплименты. И, конечно, виною всему – шеф! Не зря же ходят в народе такие саркастические выражения, как, к примеру, «о начальнике говорить – либо хорошо, либо ничего!».

Тем не менее руководитель – тоже человек. И уж если мы выбираем свою половинку по советам астролога, сверяем по зодиакальным сведениям собственные планы и возможности, то почему бы не найти подход к шефу, изучив его гороскоп?!

Овен-начальник. Вы инициативны, готовы работать 24 часа в сутки и брать рабочий ноутбук в постель, когда вас подкосит простуда? Тогда вы – любимый сотрудник в офисе Овна. Все возможные премии этот начальник выпишет вам, но только при условии полной отдачи его делу.

Шеф-Телец – это самый надежный руководитель, чьи слова никогда не расходятся с делом, а похвалы означают повышение по карьерной лестнице. Однако если вы не оправдали надежд Тельца, то ваше увольнение – неминуемо и однозначно. Директор-Телец никогда не рубит с плеча, не предпочитает рисковать неоправданно и не меняет своих решений.

Близнецы у руля. Представитель этого знака Зодиака – самый творческий начальник, бурлящий источник новых идей. С ним одновременно и легко, и сложно работать. Естественно, у него в команде есть любимчики, как собственно и люди «из черного списка». Если вы предпочитаете нестандартный и непредсказуемый стиль работы, то с таким шефом вы сработаетесь на все сто.

Рак-руководитель слегка старомоден и имеет излишнюю принципиальность во взглядах. Так что успех в карьере и вообще позитивная деятельность в команде с таким начальником вас ожидают только при условии, что вы стоите на тех же китах, что и ваш директор-Рак. Иногда для достижения своих целей полезно даже в одежде копировать стиль Рака: и ему приятно, и вам спокойно.

Лев-предводитель – это пожар на корабле каждый день. Если вы подписали контракт со Львом, приготовьтесь к тому, что работать тихо и размеренно не получится. От вас представитель этого знака Зодиака будет требовать не просто результат, а красиво и эффектно преподнесенный результат, желательно с фейерверком и канонадой. Поэтому дважды подумайте, прежде чем пойти работать в команду Льва-начальника. Безусловно, он мил и интересен, его дело выигрышно и перспективно, но не будет ли все это стоить вам как минимум расшатанной нервной системы?!

Дева-директор. Это честный, справедливый, надежный руководитель. К нему всегда можно прийти по личному вопросу в надежде отпроситься на день-два, однако только если причина действительно уважительная. Дева в директорском кресле не выносит лжи и разгильдяйства, обманывать ее с расчетом на далекие обходные планы весьма опасно.

Весы в начальстве, как и во всех других своих ипостасях, стремятся у гармонии. Этот шеф кого угодно может убедить в чем угодно, так что он чаще всего добивается поставленных целей очень элегантно: вы под его предводительством сделаете даже то, чего прежде делать не умели. Хорошо это или плохо, сказать трудно. Но то, что вы, работая с Весами, будете постоянно совершенствоваться – это точно.

Скорпион на троне тщательно и продуманно выбирает людей в свою свиту. Пускай, его кастинг часто основан лишь на симпатиях, зато своим сотрудникам Скорпион-начальник доверяет и всячески оберегает их. Лгать ему бесполезно, так же, как и Деве, однако, если последняя, разоблачив, вас просто уволит, то шеф-Скорпион может еще и отомстить!

Стрелец во главе – это гарантия позитивной атмосферы в офисе и хорошего настроения на совещании в кабинете у директора. У Стрельца много друзей, и на работе среди его коллег – опять-таки друзья и приятели. Его бизнес, как правило, процветает. Наверное, именно благодаря оптимизму и веселью даже в самых серьезных и ответственных вопросах. Так что если у вас легкий нрав и вы открыты всему новому, ваш идеальный руководитель – Стрелец.

Всем начальникам начальник Козерог. Строг, но справедлив. Трудоголик, но не тиран. Умеет настоять на своем, не любит прощать ошибки. С одной стороны, работать под таким руководством – это серьезная ответственность, но с другой – это отличная школа профессионализма и возможность сделать хорошую карьеру, ибо продуктивно работающих сотрудников Козерог непременно вознаграждает и никогда не забудет при случае поощрить материально.

Патрон-Водолей. Это человек настроения. Если оно хорошее, то, естественно, все сотрудники счастливы. А вот если настроение плохое… Лучше к кабинету начальника не подходить, не нарушать его уединения. Конечно, такие правила не идут на пользу общему делу. Однако таланты Водолея, как правило, оправдывают неустойчиво-депрессивный стиль руководства.

Рыба-босс тоже не подарок. Но и тут, как в случае с руководящими Водолеями, на многие неудобства можно закрыть глаза, так как способности у Рыб зачастую выдающиеся. А гению ведь так легко простить некоторые слабости.



Рубрику ведет
Анна ХАРТМАН

Лунный календарь
С 22.11.2007 до 13.12.2007

- **22.11 четверг** – Луна в Тельце, 14-й лунный день
- **23.11 пятница** – Луна в Тельце, 15-й лунный день
- **24.11 суббота** – Луна в Близнецах, 16-й лунный день, полнолуние
- **25.11 воскресенье** – Луна в Близнецах, 17-й лунный день
- **26.11 понедельник** – Луна в Раке, 18-й лунный день
- **27.11 вторник** – Луна в Раке, 19-й лунный день
- **28.11 среда** – Луна во Льве, 20-й лунный день
- **29.11 четверг** – Луна во Льве, 21-й лунный день
- **30.11 пятница** – Луна в Деве, 22-й лунный день
- **1.12 суббота** – Луна в Деве, 22-й лунный день,3-я четверть
- **2.12 воскресенье** – Луна в Деве, 23-й лунный день,
- **3.12 понедельни**к – Луна в Весах, 24-й лунный день
- **4.12 вторник** – Луна в Весах, 25-й лунный день
- **5.12 среда** – Луна в Скорпионе, 26-й лунный день
- **6.12 четверг** – Луна в Скорпионе, 27-й лунный день
- **7.12 пятница** – Луна в Скорпионе, 28-й лунный день
- **8.12 суббота** – Луна в Стрельце, 29-й лунный день
- **9.12 воскресенье** – Луна в Стрельце, 30-й, 1-й лунный день, новолуние
- **10.12 понедельник** – Луна в Козероге, 2-й лунный день
- **11.12 вторник** – Луна в Козероге, 3-й лунный день
- **12.12 среда** – Луна в Козероге, 4-й лунный день
- **13.12 четверг** – Луна в Водолее, 5-й лунный день

Между делом

■	1	■	2		3		4		5	■	6	■
7				■		■		■	8			
■		■	9							■		■
10		11		■		■		■	12	13		14
	■		■	15		16		17	■		■	
18					■		■	19				
	■		■	20					■		■	
21					■		■	22				
	■		■	23	24		25		■		■	
26	27		28	■		■		■	29		30	
■		■	31							■		■
32				■		■		■	33			
■		■	34							■		■

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Вязаная кофта, надевающаяся через голову. 7. Южное вечнозеленое растение, душистые листья которого употребляются как пряность. 8. Воспаление внутреннего, среднего или наружного уха. 9. В эпоху гребного и парусного флотов: атака корабля противника при непосредственном сближении с ним для рукопашного боя. 10. Слово или оборот речи в переносном, иносказательном смысле. 12. В Средней Азии: оросительный канал, канава. 15. Вещи, груз пассажиров, упакованные для отправки, перевозки. 18. Небольшая птица с серосине-черным оперением. 19. Прозрачный драгоценный камень, блеском и твердостью превосходящий все другие минералы. 20. Лубяное или берестяное изделие для укладки, носки. 21. Собрание документов, относящихся к какому-нибудь, делу, лицу, а также папка с такими документами. 22. Серый заяц, сохраняющий одинаковую окраску зимой и летом. 23. Футляр для вкладывания сабли, шпаги, кинжала. 26. Плотная шелковая ткань с волнообразным отливом. 29. Тот, кто сражается с врагом, служит в армии, боец. 31. Очарование, притягательная сила. 32. Сушеные ягоды винограда. 33. Негодные старые вещи, все бесполезное, ненужное. 34. Показная удаль; бесцельно-дерзкая рисовка чем-нибудь.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Живопись на бытовые сюжеты. 2. Толстое плотное сукно. 3. Суетливый, слишком подвижный человек, непоседа. 4. Мелкий, мягкий и душистый порошок для косметических целей. 5. Некрасивое, безобразное лицо. 6. В Сибири и у северных народов: меховые сапоги, а так же валенки. 10. Медленно соображающий человек. 11. Разглашение, известность. 13. Профессиональное занятие – изготовление изделий ручным, кустарным способом. 14. Полукафтан на крючках со стоячим воротником и со сборками сзади. 15. Укрепленный на якоре плавучий знак пирамидальной, конической или иной формы для обозначения фарватера и мелей. 16. Помещение для стоянки и ремонта автомобилей и мотоциклов. 17. Органы дыхания водных животных (рыб, раков и т.п.). 24. Беспорядочное и шумное скопление людей. 25. Хлопчатобумажная ткань из толстой пряжи, обычно желтого цвета. 27. В Древней Руси: округа, группа волостей, тяготевших к городу. 28. В математике: параллелограмм, все стороны которого равны. 29. Шест в поле для указания пути, границ земельных участков, а также поплавок в виде шеста для указания пути. 30. Осел.

Ответы на кроссворд, опубликованный в №21 (157)

По горизонтали: 4. Бор. 8. Эстафета. 9. Отвал. 10. Таран. 11. Обманщик. 13. Год. 14. Зомби. 19. Зевака. 20. Отруби. 21. Кусок. 23. Шик. 28. Апперкот. 29. Жених. 31. Герой. 32. Интуиция. 33. Фея.

По вертикали: 1. Усталость. 2. Калач. 3. Ген. 4. Баобаб. 5. Ропак. 6. Овощи. 7. Клика. 12. Сомик. 15. Износ. 16. Явь. 17. Актинидия. 18. Буг. 22. Утопия. 24. Тайга. 25. Апорт. 26. Дрейф. 27. Веник. 30. Юта.

На приеме у гинеколога

Что такое маммография и почему ее стоит делать всем?

Консультирует Рада Александровна КИРШ – врач-рентгенолог I категории Городской гинекологической больницы г. Минска:

– Как известно, успешное лечение любого заболевания в значительной степени зависит от возможностей диагностики на ранних стадиях его развития.

Наиболее распространенными методами исследования молочных желез являются опрос пациентки, осмотр желез и их пальпация. Эти методы имеют два бесценных качества - безопасность и информативность, которая, по данным ряда авторов, колеблется от 60 до 80%. Однако, к сожалению, клинически, без специальных методов обследования, опухоли молочной железы выявляются с опозданием, при этом диагностические ошибки достигают 40-55%. Прогресс в выявлении заболеваний молочных желез в значительной мере связан с внедрением в практику специальных инструментальных методов обследования: рентгеномаммографии, ультразвукового исследования молочных желез, биопсии, цитологических методов исследования и т. д.

Рентгенологическое исследование молочных желез - маммография - является одним из ведущих методов диагностики заболеваний молочных желез. Это простой, безопасный для обследуемых женщин метод, отличающийся высокой диагностической ценностью. При этом можно документально зафиксировать морфологические изменения в молочной железе и проводить динамическое наблюдение за ее состоянием.

Рентгенограммы молочной железы - маммограммы - производят на специальных аппаратах (маммографах). Конструктивные особенности этих аппаратов позволяют добиться на снимке дифференцированного изображения тканей молочной железы за счет однородного пучка излучения относительно невысокой энергии. Аппараты снабжены устройствами для компрессии молочной железы во время съемки, автоматическим контролем дозы излучения. Для маммографии применяют высококонтрастную рентгенографическую пленку и специальные маммографические кассеты.

Молочная железа состоит из тканей, мало различающихся по способности поглощать рентгеновское излучение. Поэтому в маммологии имеет исключительное значение высокое качество рентгенограмм. К их изготовлению допускаются только врач-рентгенолог и рентгенолаборант, прошедшие специальную подготовку по маммографии. Помимо сертификации медицинских работников осуществляется также лицензирование маммографических кабинетов и отделений.

Существуют две группы исследований молочной железы: проверочные (скрининговые) и диагностические. К первой группе относятся:

1. периодическая маммография здоровых женщин, начиная с 40-летнего возраста, в целях выявления скрыто протекающих заболеваний, в том числе непальпируемого рака. Интервалы между обследованиями зависят от возраста женщины и степени вероятности заболеть раком молочной железы. Если отсутствуют патологические изменения при первом исследовании и последующих, периодичность обследования – один раз в два года;
2. маммография женщин, страдающих канцерофобией (по желанию пациента);
3. поиск первичного очага злокачественной опухоли у женщин, у которых обнаружены метастазы неясного генеза в других органах (прежде всего в лимфатических узлах, в легких, в скелете).

Вторую группу составляют пациенты с предполагаемым поражением молочных желез, при следующих симптомах:

- мастодиния (болезненность молочных желез);
- выделения из соска;
- узловые образования;
- при подтвержденном раке молочной железы маммография помогает определить стадию поражения, выбрать место для пункционной биопсии, а также проводить наблюдение за результатами лечения и контроль за состоянием второй молочной железы после мастэктомии;
- диагностика нераковых поражений, в том числе установление типа дисгормональной перестройки и наблюдение за ее лечением;
- дифференциальная диагностика опухоли молочной железы и опухоли, исходящей из грудной стенки;
- выявление осложнений после протезирования и пластики молочной железы.

Маммограммы выполняют в первую фазу менструального цикла (с 6-го по 12-й день, счет с первого дня менструации). Женщинам в менопаузе снимки можно делать в любое время.

Маммография – высокоинформативный метод исследования, позволяющий достоверно диагностировать различные патологические состояния в молочных железах.

Домашняя косметика

Уменьшить сухость кожи в зимнее время можно с помощью домашних средств. Маски, содержащие растительные масла, мед, овсяные хлопья, питают и увлажняют кожу. Маски наносят на кожу лица, за исключением участков вокруг глаз. Если есть подозрение, что какой-то из компонентов, например мед или эфирное масло, может вызвать аллергию, необходимо провести кожный тест. Обычно тестируемое вещество наносят на внутреннюю поверхность предплечья. Появившиеся покраснение, жжение или зуд говорят о том, что этот компонент использовать не следует.

Картофельная маска для рук

Отварите две картофелины, разомните, добавьте молоко, чтобы получилось пюре. Нанесите пюре на кисти рук на 15-20 минут. Если приготовить пюре из трех-четырех картофелин, можно просто погрузить в него руки и держать, пока картофельная масса не остынет. Такую же маску используйте для лица.

Банановая маска

Разомните небольшой спелый банан, добавьте 1 столовую ложку измельченных овсяных хлопьев и 2 столовые ложки густой сметаны. Хорошо перемешайте и нанесите на лицо на 15 минут. Умойтесь теплой водой, промокните кожу и нанесите увлажняющий крем.

Ананасная маска

Измельчите два-три ломтика консервированного ананаса, добавьте три столовые ложки оливкового масла и несколько капель эфирного масла лаванды. Хорошо перемешайте, нанесите на лицо и руки.

Увлажняющая медовая маска

Смешайте две столовые ложки меда с двумя чайными ложками молока, нанесите смесь на лицо и шею. Через 10 минут смойте теплой водой.

Разглаживающий лосьон для огрубевшей кожи

Смешайте чайную ложку меда с чайной ложкой оливкового или другого растительного масла, добавьте несколько капель лимонного сока. Нанесите, массируя, на ладони, локти и другие огрубевшие участки кожи. Через 10 минут смойте водой.

Овсяная ванна

Собираясь принимать ванну, насыпьте горсть овсяных хлопьев в старый детский носок, завяжите и погрузите в воду. Сжимайте носок в руке, чтобы начало выделяться овсяное «молочко». Овсяная ванна хорошо смягчает сухую кожу. Можно использовать носок с хлопьями в качестве мочалки.



Оказывается!

Мини-юбка - причина целлюлита

Уж сколько раз говорили: переохлаждение может спровоцировать гинекологические заболевания. Они, в свою очередь, вероятность бесплодия. Под угрозой способность к зачатию и будущее материнство. Только, кто думает об этом в 16-25 лет, надевая любимую короткую юбку и тонкие колготки?

Однако возможно иной факт заставит юных красавиц усомниться в том, что мини - универсальная одежда для зимы и лета. Вот что рассказала **врач I-й категории, заведующая косметологическим отделением N2 Клинического центра пластической хирургии и медицинской косметологии Минска Светлана Андреевна БОБКОВА**:

- В холодную и влажную погоду короткие юбки могут стать одним из факторов, провоцирующих изменения в жировой клетчатке, то есть целлюлит.

Даже при незначительной минусовой температуре происходит замедление кровообращения, и организм в защитных целях начинает наращивать слой жира в наиболее уязвимых - открытых - местах. Если к ношению коротенькой юбки в холод прибавить привычку курить и ходить в обуви на высоких каблуках - целлюлиту быть однозначно.

слезотечение
жжение
боль
зуд
активные компоненты «Софрадекса»
Софрадекс®
глазные/ушные капли
устраняет инфекцию, снимает воспаление
Софрадекс®
глазные/ушные капли
sanofi aventis
Group
Главное – здоровье

Азбука пациента

Начало в №20(156) - 21(157).

К кому пойти лечиться?
Дефицитные» врачи. Кто они?

Уважаемые читатели! По вашим многочисленным просьбам мы продолжаем публиковать список узкопрофильных врачей, которые помогают решить специфические проблемы нашего здоровья.

МАММОЛОГ

Врач маммолог - специалист, который занимается диагностикой, лечением и профилактикой различных заболеваний молочных желез - мастопатии, фибромы, кист, лактостаза, мастита и ряда других.

Настоятельно рекомендуется посещать этого специалиста не реже одного раза в год.

Прекрасная половина особенно нуждаться в консультации маммолога в периоды «гормональных бурь» - подростковом возрасте, во время беременности, начала менопаузы.

МИКОЛОГ

Согласно данным ВОЗ, до 10% населения имеют различные грибковые заболевания и чувствуют себя крайне некомфортно. Связано это не только с субъективными ощущениями, но и с социальной жизнью. К примеру, в парикмахерской, маникюрном и педикюрном кабинете «грибникам» могут (и должны!) отказать в обслуживании…

НЕФРОЛОГ

Этот редкий доктор занимается лечением заболеваний почек - очень важных органов, функция которых - удаление из организма продуктов обмена. Еще одна - компенсация недостатка и избытка поступления жидкости. Делая эту работу, почки регулируют артериальное давление - важный показатель для нормальной работы сердца, мозга, легких и других органов. Почки также отвечают за выработку витамина D, который оказывает влияние на формирование костного скелета. Одним словом, от работы почек зависит многое.

Серьезным поводом обращения к нефрологу служит присутствие в моче белка. Еще один, но уже визуальный признак - регулярные отеки. Их присутствие дает знать - «с почками что-то неладно».

ОРТОДОНТ

Этот медицинский работник в ответе за красоту нашей улыбки - совершенство зубного ряда. Исправление прикуса и неровно расположенных зубов - удел стоматолога ортодонта. Для этого он использует различные системы: съемные (пластинки, каппы и т.д.) и несъемные - брекеты.

Исправление прикуса - процесс безболезненный, но длительный. Придется запастись терпением. Однако результат того стоит!

Раньше ортодонтия считалась направлением детской стоматологии, теперь исправление прикуса возможно в любом возрасте. Помимо эстетической стороны важна другая, невидимая часть проблемы - сохранение здоровья. Ведь, если вовремя не заняться коррекцией прикуса, челюстно-лицевые аномалии и деформации могут спровоцировать проявление целого ряда заболеваний. Прежде желудочно-кишечного тракта и дыхательных путей. Кроме того, возникают проблемы в самой зубочелюстной системе: боли, хруст, щелчки во время приема пищи, разговора; повышается риск развития кариеса, что в итоге приводит к ранней потере зубов.

ПРОКТОЛОГ

Этот специалист занят диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний прямой кишки. Свищи, геморрой, проктит - эти диагнозы требуют лечения именно у проктолога. Также как и воспалительные (гранулематозный и катаральный колиты), функциональные (запоры), опухолевые (злокачественные и доброкачественные новообразования) и другие неинфекционные поражения толстой кишки.

Продолжение в №23 (159)

Вопрос:

- А вы знаете, чем принципиально отличается женское общежитие от мужского?

Ответ:

- В женском посуду моют после еды, а в мужском перед едой.

***

Ночью в дверь к Винни Пуху стук. Он продрал глаза, открыл: на пороге лежит вдребезги пьяный Пятачок и спрашивает:

- Винни-ик, я похож-ик на полового гиганта?

Винни, мстительно вытирая об него ноги:

- Ты похож на гигантский половичок!

***

- "Новая щетка "Rich Access" проникает даже в самые труднодоступные места". А у меня нет зубов в труднодоступных местах!

***

Вы еще не прислали 5 оберток от кубиков Maggi?

Так присылайте быстрее, а то нам уже заворачивать не во что!

***

Предновогодняя акция от "Procter & Gamble" - теперь ваша перхоть в форме снежинок!!!

***

Компания "Нескафе" - ведущий производитель банок для окурков!

***

Реклама: "Вместо чая "Бодрость" в продажу поступил новый чай "Жадность".

Все 25 пакетиков привязаны к одной веревочке".

Главный редактор
Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 22 (158)
22 ноября 2007 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора
Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе
Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка
Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г.Минск,
ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции.
В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать
16.11.2007 г.

Отпечатано в типографии
УП «Плутос-Маркет»
(лиц. ЛП № 02330/0148728
от 30.04.2004 г.)
220034, Минск,
ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление
– «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в ноябре – 6 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА